*Cartea*

Grupele sanguine şi tipurile de personalitate - o temă care preocupă pe cercetători şi statisticieni de peste 70 de ani. Jorg Eikmann preia şi dezvoltă această temă în cartea sa, descriind ceea ce exprimă cele patru grape sanguine - A, B, AB şi O despre im individ. El dovedeşte o profundă înţelegere pentru sentimentele, modul de gândire si de acţiune proprii fiecăruia, fără a face teste| complicate sau psihanaliză. Aplicând cunoştinţele privitoare la caracteristicile fiecărei grupe sanguine, oricare dintre noi îşi poatej valorifica mai bine propriul profil psihologic şi îşi poate îmbunătăţi raporturile cu ceilalţi semeni. Cine ţine seama de grupa sanguină şi de temperamentul celorlalţi, învaţă să înţeleagă ec vrea, de fapt, şeful, ce intenţii ascunse au colegii, care partener este cel potrivit, cum se rezolvă problemele relaţionale şi cum poţi fi mai relaxat în educarea copiilor, într-un cuvânt: cum să duci o viaţă fericită.

***Autorul***

Jorg Eikmann, născut în 1946, lucrează ca jurnalist, psiholog, psihoterapeut şi instructor în probleme mentale. De mai bine de 25 de ani, acordă consultanţă matrimonială şi partenerială şi organizează seminarii şi conferinţe pe această temă. Autorul locuieşte, împreună cu soţia sa, în apropiere de Braunschweig.

# Personalitatea grupelor sanguine

**O mai bună cunoaştere a propriei persoane şi a celorlalţi**

Traducere de Roxana Procopiescu

Gemma Prinţ

Was clic Blutgruppc vcrrat - .'6'rg Eikmann & 2002, Wilhclm Goldmann Vcrlag, Miinchcn a division of Vcrlagsgruppc Random Housc GmbH, Miinchcn, Gcrmany CP 2004 Gcmma Prinţ Bucureşti.
Nici o parte a lucrării nu poale fi reprodusă în nici un fel (fotocopiere, microfilm .sau alte procedee) sau memorizată în sisteme electronice, prelucrată, multiplicată sau răspândită fără permisiunea scrisă a editurii. ISBN 973-86666-5-1
Tiparul executat la tipogratia Olimp Publisliing & Prin. Prod. s.r.l.

## Cuprins

'uvânt înainte.....7
ntroducere: Visele sunt baloane de săpun..... 9
'artea I: O idee se impune..... 12
1. Sângele este o sevă aparte.....
2. Descoperirea grupelor sanguine.....
3. Surprinzătoarea cifră patru.....
4. Oare se pot schimba oamenii pur şi simplu? .
5. Este oare totul o chestiune de educaţie?.....24
0. De la aparatul de fotografiat la cercetarea grupelor sanguine.....
7. Capcanele cercetării grupelor sanguine.....
8. Noi cunoştinţe prin observaţiile de lungă durată.....
9. Factorul X: Jocul genetic.....33
10. Un cancelar în mizerie.....
12 16 18 21
25 29
31
37
Partea a II-a: Anuarul grupelor sanguine.....41
1. Cum au apărut grupele sanguine.....41
2. Ce ne dezvăluie grupele sanguine.....45
3. Psihologia grupelor sanguine.....48
Grupa sanguină 0:

Nici un zero nu vrea să fie o nulitate.....49
Grupa sanguină A:
Sensibilii care fac lumea mai bună.....
Grupa sanguină B:
Stânca neclintită între valuri.....94
Grupa sanguină AB:
Variaţie şi fascinaţie.....113
5
69
Partea
In căutarea partenerului •
Secrete ale convieţuirii Puterea cuvintelor-
P in Paturile nemţilor.
gupele sanguine şi sexul
6'
sanguine si echipele ..... Partea a IV-a: Anexă
Aşa _vă aflaţi grupa sanguină . Mulţumiri ..... Bibliografie. . . Indice alfabetic. .

.. i:

# Cuvânt înainte

Grupele sanguine si tipurile de personalitate? încă o mutate în domeniul psihologiei? Nu tocmai! Tema aceasta îi preocupă deja de peste 70 de ani pe cercetători şi statisticieni. Şi este încă si mai multă vreme de când filosofii şi psihologii descriu patru tipuri diferite de oameni: cifra magică patru. Acestea sunt pur si simplu valori empirice, Iară a se fi putut explica mai exact cele patru tipuri de personalitate.

Când, în 1901, Karl Landsteiner descoperea la Viena grupele sanguine, spre surprinderea tuturor, apărea din nou cifra patra: A, B, AB şi 0. Concordanţa dintre cele patru tipuri de sânge si descrierea celor patru tipuri umane, 1-a nedumerit la început pe un japonez.

Dar Takeji Furukawa nu a rămas doar la faza de uimire, el a abordat serios această problemă. Dorea să ştie mai exact şi, în 1928, a publicat la Leipzig rezultatele primelor sale cercetări pe tema grapelor sanguine si a personalităţii. Cu toate că materialul respectiv era destul de succint, rezultatul consideraţiilor sale era interesant: a putut stabili, într-adevăr, trăsături psihologice asemănătoare la oamenii cu aceeaşi grupă sanguină.

Acest lucra se întâmpla acum 70 de ani, iar de atunci se fac într-una cercetări pe tema grupelor sanguine si a trăsăturilor de personalitate, în anii tinereţii, medicul american Peter J. D'Adamo s-a ocupat de această temă din punct de vedere medical, în cărţile sale, el descrie în special influenţele fiecărei grupe sanguine asupra sistemului digestiv al omului si recomandă o nutriţie adecvată, în funcţie de grapa sanguină, pentru a se evita

7

riscurile şi pericolele legate de starea de sănătate. Uri aliment care, de exemplu, nu prezintă nici un fel de probleme pentru grupa O, poate provoca grupei A, în timp, după experienţa sa, serioase daune şi poate duce la deteriorarea stării de sănătate. Acest lucru ne face să reflectăm asupra întrebării dacă este mai sănătoasă o alimentaţie cu sau fără carne: de fapt, depinde de grupa' sanguină!

Cei cu spirit critic nu cred în influenţa grupelor[1] sanguine. Ar fi mult prea simplu, motivează ei. Dar de ce să nu fie simplu? Oare să fie diverşii antigeni din sânge doar o simplă toană a naturii? Sau ar putea avea vreun sens?

Exact în ultimii ani, am aflat mai multe despre genele umane, iar tema biotehnologiei este cât se poate de interesantă şi pentru interacţiunea dintre grupele sanguine şi trăsăturile de personalitate. Gena care determină conturarea fiecărei grupe sanguine poate forma într-adevăr, împreună cu alte gene, în cadrul procesului neelucidat complet încă, dar sigur, al combinării acestora, anumite caracteristici ale unui individ! Genele lucrează, cum s-ar zice, în echipă şi formează oameni cu trăsături parţial diferite, dar şi foarte asemănătoare, încercaţi să vă descrieţi singur! Poate că vă devine clar dintr-o dată, de ce vă înţelegeţi bine cu cineva şi nu puteţi suferi pe altcineva. De ce unii parteneri se înţeleg de la început, iar alţii se războiesc permanent. Sau cât de relaxantă poate fi educarea copiilor, dacă ţineţi seama de grupa sanguină şi. implicit, de temperamentul copilului dumneavoastră. Iar dumneavoastră înşivă vă puteţi face darul cel mai frumos: învăţaţi-vă singuri, învăţaţi să vă cunoaşteţi modul în care gândiţi, în care simţiţi şi acţionaţi, pentru a trăi în armonie deplină cu dumneavoastră înşivă. Pentru că pacea lumii începe în noi înşine'.

# Introducere:

# Visele sunt baloane de săpun

„Este imposibil ca, suflând praful,
cineva să nu înceapă să tuşească."
PRINŢUL PHILIPP

M-am trezit într-un lac de sudoare. Tocmai dorisem să ne înscriem fata la şcoală, când profesoara ne-a întrebat ce grupă sanguină are micuţa. Nu am ştiut şi profesoara si-a schimonosit faţa într-un rânjet dispreţuitor. Ne era îngrozitor de penibil că ne preocupase atât de puţin viitorul fiicei noastre. Să nu ştii grupa sanguină, asta era mai mult decât o gafă, pentru că, în condiţiile acestea, lângă cine „să şadă în mod compatibil", conform noii terminologii atunci la modă? Dacă ar fi avut, de exemplu, grupa sanguină O, atunci o colegă de bancă cu grupa B nu ar fi fost tocmai potrivită pentru evoluţia şcolară ulterioară a fiicei noastre. Deoarece O si B nu sunt compatibile într-o colaborare şi intră uşor în conflict. De fapt, ar fi trebuit să ne preocupe mai mult problema grupelor sanguine, pentru că deja la căsătoria noastră, indicarea grupelor sanguine era de la sine înţeleasă. Preotul ne explicase atunci faptul că grupele noastre sanguine, O şi A, erau compatibile pentru un parteneriat, putând ridica totuşi anumite probleme, la care s-a şi referit succint, în afară de aceasta, ne-a atras atenţia cu curaj şi asupra particularităţilor sexuale ale gmpelor noastre sanguine. Era la curent cu ultimele noutăţi în domeniul cercetării partenierale. Deja de multă vreme, în anunţurile matrimoniale nu mai erau indicate semnele zodiacale, ci grupele sanguine.

Când, de curând, m-am plâns medicului meu de casa de dureri de stomac, primul lucru care m-a întrebat a fost, desigur, ce grupă sanguină am. Când i-am spus, a dat din cap cu îngrijorare şi s-a încruntat: „Hm, grupa A, acest! lucru nu e chiar lipsit de probleme, pentru că aceştia sunti adesea oamenii sensibili, cărora le cade totul greu la| stomac, fiindcă mai curând înghit decât să împartă cu alţii." Nu am putut decât să confirm acest lucru, chinuit de

suferinţă. In special după consumarea cârnăciorului cu curry, care îmi place atât de mult, stomacul meu s-a revoltat cu furie. „Nici nu e de mirare", a spus medicul meu de casă. „Având în vedere grupa dumneavoastră sanguină, ar trebui să evitaţi cât mai mult carnea. Acest lucru se explică prin faptul că produceţi prea puţin suc gastric şi de aceea nici nu puteţi digera bine carnea."
In multe domenii ale vieţii cotidiene au fost aplicate cunoştinţele de psihologie a grupelor sanguine, pentru o mai bună convieţuire a oamenilor. Astfel am văzut cum, în cadrul echipelor de lucru, în funcţie de atribuţiile care trebuiau îndeplinite, au fost numite persoane cu grupele sanguine corespunzătoare, ^pentru a se obţine o productivitate optimă. Dar, desigur, în contextul respectiv te simţeai cumva transparent ca sticla. Odată ce ştiai grupa sanguină a unui om, cunoşteai şi mult din personalitatea acestuia. Punctele sale tari şi cele slabe deveneau publice şi puteai mult mai lesne să îţi formezi o imagine despre celălalt, având acces mult mai uşor la el. Dar, mai presus de toate, acest lucru reprezenta un avantaj nepreţuit pentru relaţiile de parteneriat şi pentru educarea copiilor, înainte, părinţii încercaseră să îşi formeze copiii după ideile lor, astăzi însă ţin seama de psihologia grupelor sanguine, pentru că un copil nu este o pagină nescrisă ci, pe baza grupei sanguine moştenite, prezintă anumite trăsături de personalitate. Din fericire, aceasta reprezintă şi o enormă degrevare de sarcina educaţiei zilnice. 10
Din păcate, grupele sanguine nu spun nimic despre obiceiurile oamenilor în momentul trezirii din somn și, de aceea, am fost total zăpăcit când ceasul deșteptător m-a smuls din acest vis.
Abia treptat mi-am dat seama că visul acesta devenise deja realitate de multă vreme, în orice caz în Japonia şi, într-o mai mică măsură, şi în America.
Mai ales în ţara aparatelor foto digitale, multă lume aplică de vreme îndelungată cunoştinţele legate de semnificaţia psihologică a grupelor sanguine. Acolo există chiar şi prezervative speciale pentru grupele A, B, AB sau 0. Acest lucru poate părea exagerat, dar de fapt are sens: măsurătorile au dovedit că bărbaţii cu o anumită grupă sanguină au o dimensiune mai mare a penisului decât ceilalţi şi pentru ei a fost creat un prezervativ mai încăpător. Când i-am povestit soţiei mele despre acest lucru, a vrut să afle imediat care era această grapă sanguină atât de promiţătoare, dar am amânat-o pentru mai târziu.
Iar acest lucru îl fac şi cu dumneavoastră, dragi cititoare şi cititori.
Lăsaţi-vă purtaţi în lumea particularităţilor sufleteşti ale grapelor sanguine, învăţaţi care este cheia personalităţii dumneavoastră şi înţelegeţi, în sfârşit, de ce oamenii se comportă aşa cum se comportă în mediul lor: nu pot face altfel, pentru că aşa hotărăşte sângele lor!
Psihologia grapelor sanguine are pregătite multe cunoştinţe şi surprize. Depinde de dumneavoastră, să le folosiţi! îndrăzniţi acest lucra - şi bucuraţi-vă de firea dumneavoastră, de ceea ce vi se oferă odată cu ea, de viaţa dumneavoastră.
11

# Partea I

# O idee se impune

## 1. Sângele este o sevă aparte

Aşa este numit chiar în opera lui Goethe, Faust. Ce este însă atât de special în privinţa sângelui? Nu este un lichid de culoare roşie, ale cărui picături seamănă una cu cealaltă, aşa cum seamănă un ou cu celălalt? Atenţie! Această presupunere poate fi mortală! Şi anume, sângele nu este egal cu sângele. Există patru grupe sanguine, care se deosebesc în mod clar una de cealaltă. Fiecare grupă sanguină conţine un antigen special, cu o structură chimică

corespunzătoare. Oamenii cu grupa sanguină A dispun de anticorpi contra grupei B şi invers, grupa sanguină O deţine anticorpi contra grupelor A şi B, j iar oamenii cu grupa AB nu au deloc anticorpi.
Descoperitorul grupelor sanguine, austriacul Karl Landsteiner, intuia deja acum circa 100 de ani efectele grupei sanguine asupra temperamentului uman - şi avea deplină dreptate în această privinţă! Acum aproximativ 75 de ani, au fost publicate primele cercetări referitoare la influenţa grupelor sanguine asupra trăsăturilor de personalitate, iar cu 30 de ani în urmă, japonezul Masahiko Nomi a subliniat şi mai mult această corelaţie în cercetările sale.
Cu destulă dificultate îşi revine psihologia grupelor sanguine, după cursa pierdută, în căutarea recunoaşterii. Exact la sfârşit de mileniu, ea obţine o mare victorie, legată de cromozomul 9, care fusese descoperit între timp.
Să privim un moment înapoi: vântul rece de iarnă al anului 1901 bate prin cotloanele Institutului anatomo-12

patologic din Viena, iar în spatele zidurilor de cărămidă iile acestuia, un tânăr stă aplecat deasupra microscopului său. El *analizează* celulele sanguine iar si iar, deoarece este în căutarea unui secret. Tocmai a murit, din nou, o tânără femeie la o operaţie de colecist, cu toate că intervenţia a decurs bine, până în clipa în care i s-a făcut o transfuzie de sânge. Din acel moment, starea ei s-a agravat rapid. Medicul, Karl Landsteiner, nu înţelege acest lucru. Oare de ce depinde faptul că, aparent, sângele nu este tot acelaşi sânge?
Medicina înregistrează triumf după triumf, iar tehnica chirurgicală face progrese enorme. Ar fi, desigur, un motiv de a jubila, dacă nu ar exista aici şi un strop tragic de amărăciune. La intervenţiile de amploare, curge şi mult sânge, iar acesta trebuie, desigur, redat pacientului. Aşadar, se ia un alt sânge, care este dat celui operat. Acest lucru este logic, dar poate fi fatal, pentru că, după o astfel de transfuzie, unora dintre pacienţi le merge bine, în timp ce alţii mor în scurtă vreme.
De ce unii oameni suportă bine sângele străin, iar alţii nu? Să fie oare diferenţe atât de subtile în această sevă a vieţii care arată atât de asemănător? Diferenţe pe care nu le putem sesiza cu ochiul liber şi pe care omul obişnuit nici măcar nu şi le poate închipui?
Patologul Karl Landsteiner era pe atunci în vârstă de numai 32 de ani. Cu ochii săi pătrunzători, cu o privire aproape magică şi uneori fixă asupra obiectelor de sub microscopul său, veşnic în căutarea necunoscutului. Trebuie să existe ceva care diferenţiază un strop de sânge de celălalt. Dar ce?
Transfuziile de sânge sunt cunoscute deja de multă vreme, dar sunt încă învăluite în mister. Iar îndoielile de ordin etic sunt şi ele foarte frecvent exprimate: să laşi sângele străin să pătrundă în vinele tale - asta ar fi ca şi cum nu ai mai fi acelaşi om. în gândirea din acea vreme,
13
sângele era considerat drept un element foarte personal şj absolut individual, cum am spune astăzi, precum singuri cheie potrivită pentru un castel. Astfel încât, nu era dl mirare că în anul 1667, transfuziile erau strict interzise ş abia 150 de ani mai târziu, în Anglia, s-a auzit de c transfuzie sanguină reuşită, în care soţul îi donase sânge soţiei sale. în acest caz, totul a decurs bine. însă de ce? j Nu este vorba de norocul celor perseverenţi, ci dq muncă sistematică, pe care Landsteiner o. aduce pe făgaşul corect. El presupune că ar exista diferenţe biochimice în sângele uman. Să fie acestea generate de globulele sanguine roşii sau de cele albe? Sau care dintre numeroasele particule componente sanguine sunt determinante? în mod repetat, cercetează probele dej sânge ale colaboratorilor săi, doctorii Erdheim, Pletschnig, Stork şi Sturli şi ale lui însuşi. El separă probele în lichid plasmatic acelular şi în globule roşii. Apoi amestecă toate probele de plasmă cu globulele

roşii, după modelul „fiecare contra fiecăruia" şi, la microscopul său, descoperă în sfârşit o aglomerare de; particule, aşa-numita aglutinare: în unele cazuri, plasma formează împreună cu globulele roşii, aglomerări uşor vizibile. Să fie aceasta mult-visata cheie a problemei? Oare se află la capătul drumului? Dar oare ce dizolvă această aglomerare de particule? Aglomerările apar cu regularitate, până când îşi amestecă propriul său sânge cu cel al colegului Stork. La început, lui Landteiner nu îi vine să îşi creadă ochilor, dar în acest caz nu are loc nici un fel de aglutinare! Mai învârte puţin butonul de reglare al microscopului său negru lăcuit şi priveşte tensionat suportul obiectului, dar nu se schimbă nimic. Patologul este absolut convins de existenţa a trei grupe sanguine diferite şi găseşte şi motivul aglomerării globulelor roşii: acestea reacţionează în combinaţie cu 14 nnticorpii din serul altei grupe sanguine. Aşadar, sângele nparent identic ascunde multe secrete, conţine elemente enigmatice.

In funcţie de felul reacţiei, el le numeşte grupele A, B si O, grupa O fiind cea în care globulele „nu se aglutinează". S-a născut sistemul ABO şi, chiar în acelaşi an, Landsteiner publică descoperirea sa în numărul 14 al „Hebdomadarului clinic vienez" („Wiener Klinische Wochenschrift"), organul „Societăţii medicale cezaro-crăieşti din Viena".

Dar cum se face că astăzi vorbim despre patru grupe sanguine? Landsteiner avea colaboratori fantastici. Un an mai târziu, colegii săi, Decastello- şi Sturli, descopereau cea de-a patra grupă sanguină.

Dar în ce constau, de fapt, diferenţele? O grupă conţine în eritrozitenul său antigenul A, iar în ser, anticorpul anţi-B, deci anticorpi contra substanţei grupei sanguine B şi din această cauză este notată cu A. B se caracterizează prin antigenul B în eritroziten şi anticorpul anţi-A în ser. Grupa O este mai săracă în aceste componente, deoarece aici lipsesc proprietăţile de aglutinare ale globulelor roşii, totuşi în ser pot fi detectaţi anticorpii anti-A şi anti-B. Exact invers este la grupa sanguină AB. Aici nu se găsesc anticorpi contra substanţei grupelor sanguine din A şi B.

Medicul vienez a putut demonstra mai departe că grupele sanguine erau constante, deci nu se modificau pe parcursul vieţii. Ele aparţin unei anumite persoane, aşa cum îi aparţin amprentele digitale. Prin aceasta, el a adus dovada individualităţii unui om pe plan molecular şi, împreună cu Max Richţer de la Institutul de Medicină Legală al Universităţii din Viena, Landsteiner şi-a prezentat aceste concluzii în anul 1902, la cea de-a 74-a întrunire a Naturaliştilor şi Medicilor de la Karlsbad. După neîncrederea iniţială, au urmat ovaţiile.

15

Mai târziu, Landsteiner a fost chemat la Haga, iar îj 1922 la Institutul Rockefeller din New York. în ani] 1930, cercetările sale au fost încununate cu premiu Nobel pentru medicină, iar în 1940 a mai descoperi factorul Rhesus. Trei ani mai târziu, murea la New Yora

Ca medic, Landsteiner a cercetat grupele sanguin* numai din punct de vedere chimic, desigur. Cu toao acestea, el intuia deja o semnificaţie suplimentară *i* grupelor sanguine si în 1925 îşi publica lucrarea **„Oi** Individual Differences in Human Blood" („Despre diferenţele individuale ale sângelui uman"): în cazul acesta nu mai era vorba numai de structura chimică!

O rudă • de-a mea, medicul olandez Christiaad Eijkman, primise premiul Nobel cu un an înaintea luij Landsteiner, pentru crearea programului de cercetare a vitaminelor şi, fireşte, cei doi cercetători au corespondaţi între ei. Erau pasionaţi de biochimie şi doreau să! înţeleagă omul pornind de la „materia" sa. Totuşi lucrurile nu stăteau chiar aşa.

## 2. Descoperirea grupelor sanguine

La început părea absolut firesc, când grupele sanguine erau unanim recunoscute drept

„determinante ale] temperamentului". Existau multe rezultate promiţătoare j pe teme cum ar fi grupa sanguină şi bolile sau grupa sanguină si personalitatea, în anul 1928, japonezul Takeji Furukawa publica în revista de psihologie aplicată din Leipzig articolul său intitulat „Cercetarea temperamentelor prin intermediul studiului experimental al grupelor sanguine". La un număr de 248 de persoane, el constata că „toţi cei cu aceeaşi grupă sanguină au si un temperament foarte asemănător" şi descria aceste patru trăsături de caracter atât de bine, încât până astăzi sunt transcrise fără a mai fi verificate.
16

în statisticile medicale, a devenit evidentă legătura l intre anumite boli şi grupele sanguine, de exemplu în ;azul afecţiunilor stomacului şi grupa 0. Se îmbolnăveau u număr aproape dublu cei cu grupa O faţă de cei cu iţrupa A. Dintre cei cu grupa sanguină B se îmbolnăveau ,ioar opt la sută, dintre cei cu grupa AB numai şapte la sută sufereau de afecţiuni ale stomacului. Simplă coincidenţă sau o semnificaţie mai profundă'.'*
Dacă se porneşte de la strânsa interdependenţă dintre l rup şi suflet, ceea ce astăzi este incontestabil, astfel de rezultate nu surprind câtuşi de puţin. Personalitatea unui om acţionează asupra corpului acestuia, iar slăbiciunile trupeşti apasă asupra constituţiei psihice. Dacă, aşadar, i'.rupele sanguine individuale determină temperamente specifice, atunci fireşte că această dispoziţie sufletească flmdamentâlă' are şi ea o influenţă asupra corpului şi poate provoca probleme tipice. Spune-mi care este grupa la sanguină şi îţi spun cât vei trăi!
Apoi însă, pe scena cercetării a intrat din nou un medic vicnez. Numele său: Sigmund Frcud. Accentul pus de el pe latura individuală a avut un efect dc-a dreptul eliberator: fiecare vrea să îşi făurească singur norocul şi să fie propriul său stăpân, în sprijinul acestei ulei, Sigmund Freud oferă întreg eşafodajul teoretic şi pune bazele psihanalizei, în cadrul căreia explică personalitatea umană prin influenţele timpurii din vremea copilăriei. Forţa determinantă a tuturor acţiunilor omeneşti ar fi instinctul sexual. El presupune că acest instinct există chiar şi la copilul mic, „nevinovat", presupune că există o înclinaţie cu o accentuată conotaţie sexuală a copilului către părintele de sex opus (complexul lui Oedip) şi face presupuneri cu privire la Consecinţele îngrozitoare ale reprimării acestui instinct, care mai târziu pot conduce la boli psihice sau la nevroze.
17
llcgmaticul, colericul şi sanguinul.
Şi evul mediu cunoaşte cele patra temperamente, iar psihologie, psihologul Paul Lersch descrie cele -i.----~;u;i;+Si™" c\ urmmp:
in noua
Pentra perioada de pudibonderie a începutului d|vl"decător al timpului său, a secol, acest lucra face pur si simplu senzaţie. Influent; u i cele patru tipuri de temperamente grupelor sanguine este statică şi de neclintit, da: focul, apa, pământul şi aerai acţionează ^ ^ influenta educaţiei permite, dimpotrivă, intervenţia s """an, după părerea sa, ca nişte u

i • i ' j ' 4. • i • r- j 4 • / ' . •inăHtpfl nefiind altceva decât amestecul corect ai
schimbarea - de aceea, teoria lui Frcud se potriveşte mă .-inaidicd u^umu «.iu A bine spiritului vremii de atunci. Si, pe ascuns ^estor umori, iar boala bazandu-se pe.«
preocuparea pentru sexualitatea interzisă si, totuşi, trăiţi Afectuoasă. In cosmologia şi patologia ant "

cu voluptate, este desigur incitantă şi pasionantă.' vorba deja de cele patru temperamente, melancolicul
Odată cu Frcud, începe epoca psihologici, iar odată ci descoperirea lui Landstciner, începe secolul evoluţiei medicinii, în care această ştiinţă înregistrează mai multei progrese decât în toţi anii veacului trecut: în 1902, Rontgen primeşte premiul Nobel, în 1904 sunt descoperiţi cromozomii, iar în 1906, ncuropatologul Alois Alzheimer descrie o boală evolutivă a creierului la persoanele în vârstă.
Va rămâne totuşi un mister, de ce anumite descoperirii
se bucură de un ecou răsunător, în timp ce altele, dim-b — ~v------ -- ~. .
. ,,,,,, *+•,+% mi-m
potrivă, rămân „uitate" pentru multă vreme: vitaminele! '^dinţc ale atitudinii, introvertita şi exţiavertita,_p_ami
sunt pe buzele tuturor, dar relatarea lui Alzheimer sel .
cufundă în uitare, la fel ca si cercetările pe tema grupelor! sensibilul şi intuitivul.
^ „„<,;,.;w umanp
Specialiştii care se ocupă cu studiul însuşirilor umane
confruntă permanent cu patra tipuri de caractere
l/atra „condiţii staţionare ale sensibilităţii" şi anume veselia, tăcerea, tristeţea şi teama.
Din nou apare cifra
patra!
Chiar şi în cadrul societăţii indiene, este vorba de o organizare în patru caste: brahmanii, khsatrya, vaisya şi
ia.
Elveţianul C.G. Jung descrie şi el, pe lângă cele două lendinţc ale atitudinii, introvertită şi extravertită, patru tipuri de funcţiuni: tipul raţional, tipul senzorial,
sutra.
sanguine şi a personalităţii. Poate că acest fenomen arej legătură cu frica.
Descoperirea vitaminelor era!
îmbucurătoare, în timp ce alterarea funcţiilor creierului] provoca teamă şi, drept consecinţă, a fost respinsă.

## 3. Surprinzătoarea cifră patru

în descrierea trăsăturilor personalităţii umane apare mereu cifra patru. Este oare o pură coincidenţă faptul că există şi patra grape sanguine, despre care generaţiile[1] dinainte nu ştiau nimic? Vorbim de patru anotimpuri şi de patru elemente naturale, iar medicul grec Hipocrat, născut în anul 460 î.Ch. şi considerat cel mai important

diferite! Patru grupe sanguine - patra tipuri de oameni: oare natura a creat patra tipuri diferite de oameni cu ajutorul grupelor sanguine, pentru a putea răspunde în mod optim, în acest fel, diverselor solicitări ale vieţii şi ale mediului ambiant? Este vorba, poate, de patra specialişti cu capacităţi şi posibilităţi foarte bine
determinate?
între timp a devenit clar că orice grupă sanguină imprimă anumite trăsături de personalitate: oamenii pot II categorisiţi în anumite tipuri caracteristice grapelor sanguine, iar grapa sanguină este un fel de amprentă

digitală a sufletului. Ea permite să te înţelegi mai bine şi să îi înţelegi mai bine pe ceilalţi,

fără a fi nevoie saj studiezi psihologia.
De exemplu, oamenii cu grupa sanguină O se deosebesc de cei cu grupa A, iar diferenţele se pot observa .în multe trăsături ale personalităţii. Există oi grupă sanguină care imprimă individului tendinţa accentuată spre a fi retras, o alta, a individului care vrea să se impună şi o cu totul alta, a căror posesori au veşniq probleme şi neplăceri, în timp ce o a patra grupă sanguină depăşeşte dificultăţile în mod creator şi cu multă înţelegere. Grupa sanguină explică de ce Michael Schumacher va fi mereu învingător şi de ce nu îl impresionează un eşec trecător. Ea determină modul în care se alcătuieşte o echipă de lucru eficientă, cu ce fel de partener viaţa este palpitantă sau cu cine este plină de afecţiune. Psihologia grupelor sanguine ştie care partener este bun pentru sex sălbatic şi care vorbeşte mult şi cu plăcere şi tot ea dezvăluie secretele educaţiei lipsite de stres a copiilor. Sângele spune, aşadar, mai mult decât o mie de cuvinte şi totuşi, aceste lucruri nu sunt crezute în totalitate, deşi între timp, prin descifrarea eredităţii umane, există dovezi clare cu privire la influenţa grupelor sanguine asupra personalităţii şi sănătăţii psihice a omului. Paralela cu amprenta digitală se impune de la sine, pentru că grupa noastră sanguină rămâne neschimbată toată viaţa. Ea constituie o caracteristică absolut tipică şi permanentă, în timp ce părul, oasele, hormonii şi funcţiile creierului sunt supuse modificărilor, grupa sanguină moştenită se păstrează. Ea este asemeni unei ştampile care niciodată nu mai poate fi ştearsă. Este cu adevărat amprenta digitală a sufletului!
20

## 4. Oare se pot schimba oamenii pur şi simplu?

Oamenii nu prea îşi schimbă firea şi adesea îşi rămân l ideii lor înşişi mai mult decât si-ar dori.
Oare nu aţi încercat vreodată şi dumneavoastră să vă Hchimbati? De exemplu, să fiţi mai liniştit şi mai relaxat, să vă impuneţi mai mult sau să nu mai fiţi atât de perfecţionist, insistând asupra respectării regulilor, ci pur si simplu să mai treceţi anumite lucruri cu vederea? Toate că şi dumneavoastră nu aţi mai vrut să vă înghiţiţi mânia, ci să o exprimaţi cu curaj şi probabil aţi vrut să liţi mai sensibil şi să reacţionaţi mai delicat faţă de partenerul dumneavoastră.
Cu mâna pe inimă: ce a rezultat din toate acestea? V-aţi putut transpune dorinţele în realitate'? Ar fi frumos clacă lucrurile s-ar rezolva atât de uşor. Dar un agitat nu poate deveni un om liniştit, unui tip sensibil nu i se poate îngroşa obrazul, iar un om sociabil nu se poate transforma într-unul izolat. Natura noastră nu se modifică în esenţă, ca şi sângele nostru. Pentru că grupa sanguină ne determină caracterul - iar ea nu se schimbă.
Caracteruljffluipm - projmujLcjEaj^sr^ - nu poajsj^schj^^
Cei căsătoriţi cunosc deja cântecul, iar americanul supranumit „papa matrimonial", John M. Gottman, a stabilit în urma cercetărilor sale ştiinţifice: partenerii rămân aşa cum sunt, despre vreo schimbare nici nu poate fi vorba. Concluzia dură: dragostea nu schimbă caracterul!
Aşadar, îmbufnatul de dimineaţă nici nu va deveni vreodată un guraliv fermecător la micul dejun, iar tatăl pedant nu va deveni un tătic relaxat. „Pune-ţi peruci cu milioane de bucle, suie-te pe tocuri ca nişte papainoage, vei rămâne tot ceea ce eşti", afirma cândva bunul cunoscător de oameni, Goethe.
21
Şi filosoful Immanuel Kant gândea la fel: „Caracterul este o stâncă pe care acostează corăbierii naufragiaţi ş] eşuează năvălitorii."
Fiecare picătură de sânge conţine întregul cod genetic al individului. Sângele este un element special, care î. aparţine unei anumite persoane, aşa cum capacul s potriveşte unei

anumite oale. Este o caracteristic invariabilă a unei persoane, o cifră scrisă cu roşu. Grupa noastră sanguină ne determină personalitatea colţurile şi muchiile, precum şi însuşirile noastn atrăgătoare. Ea stabileşte planul de construcţie a fiinţei noastre, decide ce şi cum suntem, ce facem şi de ce na temem, ne oferă posibilităţi şi, în acelaşi timp, nd limitează.
Vorbesc intenţionat de „plan de construcţie", deoarece] sângele nostru hotărăşte dacă suntem mai degrab, asemeni unei case de vacanţă sau unei locuinţe pentru mai multe familii, asemeni unui spaţiu de locuit generos; sau unui bordei de pământ instabil, fără grinzi solide. Grupa sanguină *precizează* cadrul. Detaliile, cum ar fi dispunerea şi mărimea camerelor în casa noastră, sunt stabilite prin alte tipare şi anume prin experienţe şi procese de învăţare, acestea fiind, până la un anumit punct, supuse modificării: de exemplu, într-un bloc mic poate fi realizat un coridor spre bucătărie, dar un antreu de proporţiile unei hale nu ar avea cum să fie integrat. Chiar şi la căsuţele cochete în stilul vilelor elveţiene nu se pot supraetaja încă trei niveluri, deoarece fundaţia nu permite acest lucru. Dar, fără îndoială, se mai poate adăuga o seră, iar din două camere se poate crea un spaţiu mai larg.
Planul de construcţie decide aşadar asupra mărimii şi configuraţiei casei! Trebuie să acceptăm acest lucru şi să alegem cea mai bună soluţie. Nu ajută la nimic să luptăm continuu împotriva trăsăturilor pe care ni le imprimă

grupa sanguină. Acest lucru ne consumă doar energia şi ne aduce prea puţin! Nu este mult mai înţelept să ne încurajăm posibilităţile şi calităţile care ne sunt date - şi să tratăm cu înţelegere propriile noastre slăbiciuni?
Dar, ca oameni moderni, având cunoştinţe de bază în domeniul psihologiei şi antropologiei, dobândite atât din şcoală, cât si din presă, ne chinuieşte întrebarea dacă educaţia şi experienţa personală nu au nici o influenţă? Sub această întrebare se ascunde grija dacă nu cumva suntem prizonierii absoluţi ai grupei noastre sanguine şi nu putem deloc evolua în mod voit sau nu ne putem schimba intenţionat.
într-adevăr, nu există nici un factor biologic, nici psihologic, care să ne conducă de unul singur trăirile, gândirea şi acţiunile. Este vorba în permanenţă de o colaborare şi aici îşi are locul, desigur, şi mediul înconjurător, cu influenţele sale, prin educaţie şi învăţăminte în urma experienţelor.
Dacă, de exemplu, după concepţia lor, părinţii îşi educă în mod sever un copil cu grupa sanguină B, un astfel de copil se va revolta împotriva acestor influenţe şi încercări de tutelare, în timp ce un copil cu grupa A se va adapta mai uşor. Prin presiunea exercitată din afară, un om cu grupa B devine lesne un rebel, pe când un tip cu grupa A, dimpotrivă, devine uşor un anxios. De aceea este atât de importantă cunoaşterea caracteristicilor psihologice ale fiecărei grupe sanguine în parte, pentru a putea face o educaţie „adecvată grupei sanguine" respective şi pentru a evita conflictele istovitoare cu copiii.
încă o dată: caracteristicile grupei sanguine nu explică toate însuşirile unei persoane. Educaţia şi trăirile personale lasă şi ele urme şi îşi pun şi ele amprenta.


## 5. Este oare totul o chestiune de educaţie?

Este de înţeles faptul că ştiinţa grupelor sanguine întâmpină rezistenţă. Poate că are chiar o influcnţaŞ supărătoare, pentru că noi am vrea să ne putem decide comportamentul, să avem libertate de alegere şi să n ii depindem atât de mult de influenţe interioare. Ar fi foarte frumos să fie aşa, dar nu suntem într-atât de liberi.
Generaţii întregi de psihologi au scris manuale de; pedagogic şi au insistat asupra influenţelor educaţiei şi, ale mediului. Dar dacă toate aceste recomandări ar fi fost atât de

potrivite, nu ar fi trebuit să existe probleme cu progeniturile! însă majoritatea sfaturilor au fost din nou răsturnate la scurtă vreme după publicarea lor, în următoarea şcoală sau la următorul curs pentru mame. In; afara creării unui sentiment de nesiguranţă părinţilor, nimic altceva nu a rezultat de aici, mamele şi taţii încă îşi mai bat capul de ce, în ciuda aceleiaşi educaţii, unul dintre copii este într-un fel, iar fratele sau sora sa este cu totul altfel. Acest lucru s-ar putea datora, desigur, eredităţii, cu nenumăratele sale posibilităţi combinatorii şi, cu toate \ acestea, se pot constata mereu diverse trăsături care sunt ] absolut similare la mulţi indivizi. Anumite caracteristici de bază ale trăirilor şi comportamentului, precum şi ale ; influenţei unei persoane asupra alteia pot fi clasificate şi i legate de anumite tipuri de caractere: există „planuri de construcţie" asemănătoare la oameni diferiţi. Dacă am fi determinaţi numai de influenţele educaţiei, ar trebui să fim cu toţii extrem de diferenţiaţi şi diferiţi. Dar tot astfel cum există similitudini în structura corporală, şi în trăirile personale şi în comportament există paralele.

Influenţa copilăriei este un fel de vacă sfântă a psihologici. Dar şi vacile sfinte îmbătrânesc - iar odată şi odată tot Ic tăiem. Prin aceasta, ar putea fi luată o mare 24
greutate de pe umerii părinţilor şi educatorilor, pentru că, iu momentul în care copiii întâmpină dificultăţi, prea uşor se aruncă vina pe educaţia „greşită", iar părinţii se simt ruşinaţi şi se pleacă sub povara imensă a unei astfel de responsabilităţi.

în America, este posibil nu numai să ajungi din spălător de vase milionar, ci şi să îţi clădeşti o viaţă de succes pe o copilărie mizerabilă. Aşa cum s-a întâmplat cu Bill. Când era copil, trebuia să o apere mereu pe mama sa de tatăl beţiv, ori de câte ori acesta o agresa. Bineînţeles că îi era foarte frică, adeseori era chiar foarte furios. Odată, tatăl chiar a vrut să o împuşte pe mama sa, dar Bill i-a smuls arma din mână. Este oare aceasta o copilărie „fericită"? Este atât de cenuşie, încât nu se poate să nu lase urme în sufletul unui copil. Sau poate nu? Celălalt nume al micuţului era „Clinton". Ca preşedinte al Statelor Unite, a fost unul dintre cei mai puternici oameni ai lumii. In ciuda condiţiilor mizerabile şi a lezărilor grave din timpul copilăriei, este posibil să existe cariere uluitoare şi oameni mulţumiţi.

## 6. De la aparatul de fotografiat la cercetarea grupelor sanguine

Ca psiholog şi psihoterapeut, am fost şi eu, desigur, prizonierul convingerii că există o influenţă dominantă a copilăriei şi educaţiei. Eram la curent cu descoperirea vitaminei B de către un strămoş şi, prin urmare, auzisem şi de cercetările privitoare la grupele sanguine, dar despre semnificaţia sângelui în comportamentul uman am aflat doar printr-o întâmplare. La sfârşitul anilor 1990, prietenul meu, Ulrich Vogt şi cu mine am scris o carte despre un remarcabil constructor de aparate fotografice din Germania. Era posedat de
25
ideea de a face aparate foto din ce în ce mai mici şi, î cele din urmă, să realizeze unele de buzunar. In anii 195 şi 1960, Germania avea rolul de lider în industria aparatele de fotografiat, iar firmele de materiale fotografice dii Japonia cumpărau sau „sustrăgeau" idei din Germaniaj De aceea, am luat legătura cu producătorii japonezi de l Fuji, Asahi, Canon şi alte firme. M-am mirat atunci câne mulţi dintre inginerii de valoare de acolo m-au întreba; ce grupă sanguină aveam sau când ei înşişi se prezentau, indicând şi grupa lor sanguină. Chiar şi pe cărţile d vizită aveau adesea înscrisă grupa sanguină.

Ca persoană cu grupa A, mă interesează tot ceea c< este legat de suflet,, inimă şi individualitate, iar arunc când nu înţeleg ceva, întreb. Asta am şi făcut în cele dii urmă, iar japonezii mi-au explicat că fiecare grupi sanguină imprimă unui individ anumite caracteristici drept pentru care se poate vorbi de personalităţi de tip A B, O sau AB, cel puţin în ţara lor. Aşa am început, mai î] glumă, mai în serios, să mă ocup mai îndeaproape trăsăturile psihice legate de grupele sanguine.

Dar amuzamentul a trecut repede şi i-a făcut loc une: surprize. Ceea ce am citit despre descrierea celor patru tipuri de personalitate, mi-a amintit de ceva foarte cunoscut: în 1982, colegul meu, Hartmut Albath şi cu mine descriam în cartea noastră cu titlul „Convieţuirea", caracteristicile comportamentale a patru tipuri diferite de personalitate. Ce-i drept, noi explicam încă deosebirile dintre oameni prin influenţele educaţiei şi nu ne împiedicam de cifra magică patru, ci de rezultatele neclare. De exemplu, am descoperit o personalitate puternică şi independentă, care se formase fie prin prea multă sau prea puţină apropiere părintească, fie printr-o prea mare influenţă a persoanelor de referinţă.
Grupelor sanguine nu le dedicaserăm nici măcar o idee! Dar „tipurile" stabilite de noi corespundeau foarte 26

bine cu cele ale lui Takeji Furukawa şi cu ale altora, cel puţin în privinţa grupelor O şi A. Această descoperire personală m-a activat şi m-a determinat să îmi fac rost de literatură de specialitate, să navighez pe Internet sub parola „Ketsuekigata", codul pentru grupa sanguină şi caracter, şi să stau de vorbă cu reprezentanţi ai societăţilor germano-nipone din Germania, în aceste demersuri, am fost categoric susţinut de factorul surpriză X. Despre aceasta însă, vom spune mai multe mai târziu.
Din fericire, nu a fost nevoie să învăţ limba japoneză în acest scop, deoarece experienţele demne de memorat din Japonia se revărsau prin marele ocean spre America.

***Peste sau carne?***

***De ce unii oameni trăiesc mai mult***

Până astăzi nu s-a clarificat în mod explicit dacă nu cumva chiar şi armata americană nu aplică la selectarea cadrelor de conducere cunoştinţele de psihologie a grupelor sanguine. In Japonia se pare că au fost folosite aceste cunoştinţe despre psihologia grupelor sanguine pentru misiunile de comandă militară, în orice caz, s-a cercetat, s-a adunat şi calculat mai departe, iar rezultatele obţinute au fost captivante şi chiar înspăimântătoare.
Matematicianul şi medicul Steven M. Weissberg şi renumitul expert în fitness Joseph Christiano au cules date interesante de la 5000 de persoane. Printre altele, îi preocupa întrebarea dacă există diferenţe între grupele sanguine la o speranţă de viaţă medie. Dumneavoastră ce credeţi? Care dintre cele patru grupe sanguine este cea mai robustă şi are cea mai lungă perspectivă de viaţă?

AB

a o ?

27

In SUA, media de vârstă este de 76 de ani. Dar cifi aceasta înseamnă si destin, pentru că este foarte înşelătoar De aceea este această medie în mod îmbucurător atât dd ridicată, deoarece anumite persoane ating o vârstă foarti înaintată, în timp ce altele mor mult mai de timpuriu. Cea mai mare speranţă de viaţă o are grupa sanguină Ol aceşti oameni ating vârsta de aproape 87 de ani! Din acest motiv, cei cu grupa zero sunt spaima caselor dej pensii. De fapt, nu este de mirare această medie de viaţă ridicată, pentru că aceşti indivizi sunt robuşti, au o voinţă] puternică, sunt relativ echilibraţi interior şi nu îşi fac prea multe griji. Persoanele cu grupa B pot şi ele sta liniştite, deşi în] medie trăiesc cu aproximativ 10 ani mai puţin. Ele sunt capabile să se impună şi sunt la fel de puternice, dar nu] la fel de curajoase şi, în multe privinţe, sunt exagerat de încăpăţânate. Cu încă 10 ani mai mică este speranţa de viaţă a grupei AB: membrii ei ating vârsta de circa 70 de ani. Cel mai puţin trăiesc în medie cei cu grupa: sanguină A: doar 62 de ani! Din punct de vedere psihologic, nici nu este de mirare, fiindcă aceştia sunt oamenii cei mai sensibili şi

vulnerabili, care îşi fac] adesea griji pentru ei înşişi şi pentru ceilalţi, ceea ce, din nefericire, le împovărează şi le *uzează* inima.
Dar ar mai putea exista un cu totul alt motiv pentru perspectiva de viaţă scurtă a oamenilor cu grupa A. Dr. med. Peter J. D'Adamo, medic şi fizioterapeut, a descoperit incompatibilitatea dintre diverse alimente şi grapele sanguine. In cărţile sale de renume mondial, descrie de ce fel de hrană are nevoie fiecare grupă sanguină, deoarece omul ar trebui să îşi *adapteze* şi obiceiurile alimentare la nevoile grapei sale sanguine.
El vede principala deosebire dintre grupa O şi A în consumul de carne: individul cu grupa sanguină O are nevoie de came şi o suportă bine, în timp ce tipul A este 28
mai curând un consumator de cereale şi legume, care nu digeră deloc bine carnea. Cauza acestui fenomen constă in cantitatea diferită de acid gastric: tipul O dispune de mult acid şi, prin urmare, poate digera fără probleme alimentele din carne. Din păcate, hrana noastră din ziua de astăzi, mai ales cea de la Fast Food, este mai mult pe bază de came, iar preparatele precum Doner, Hamburger, carnaţii prăjiţi şi friptura sunt o adevărată otravă pentru oamenii delicaţi din grupa A şi pentru sistemul lor digestiv sensibil! Alimentaţia necorespunzătoare le răpeşte din anii de viată.
Să aruncăm o privire dincolo de ocean, spre Japonia: acolo, oamenii cu grupa sanguină A au cea mai mare speranţă de viaţă şi acolo trăiesc mai mult decât în toate celelalte ţări. Explicaţia acestei enigme constă în alimentaţia adecvată. Şi anume, japonezii mănâncă mult peşte, orez şi produse din soia şi își apreciază ceaiul lor verde, la fel cum bavarezii își apreciază berea. Iar acest mod de hrănire este optim pentru oamenii cu grapa A. Cine vrea să trăiască mult, să se hrănească aşadar corespunzător grupei sale sanguine.

## 7. Capcanele cercetării grupelor sanguine

Japonezii au început deja din anii J930 cercetarea psihologiei grupelor sanguine şi, de atunci, au creat bănci de date gigantice. Cu toate acestea însă, nu au reuşit nici până astăzi să clarifice cum pot fi caracterizate exact personalităţile în funcţie de grapele sanguine, deoarece „catalogul" trăsăturilor de personalitate este parţial contradictoriu sau neclar. De exemplu, există dovezi privind o predispoziţie romantică a grapei B, dar multe date indică şi o orientare clară intelectuală.
S-a stabilit statistic faptul că aproximativ 70 la sută din preşedinţii consiliilor de miniştri din Japonia au
29

j
aparţinut grupei sanguine 0. Acest lucru este uimitoi pentru că acolo curge prin vinele majorităţii oameniloi sânge din grupa A. Dacă democraţia japoneză ai funcţiona perfect, atunci ar fi trebuit totuşi ca, pe baza superiorităţii numerice, să fi fost aleşi în această funcţi J mai mulţi preşedinţi cu grupa A. Lucrurile nepetrecândul se însă aşa, trebuie să existe alte motive pentru alegerea mai frecventă a „zerourilor". Iar explicaţia se află î| personalitatea acestor oameni: au putere de convingere! asupra celorlalţi prin forţă, obiective clare şi determinare! Ei sunt cei care realizează ceva şi cărora alegătorii la acordă încrederea lor. Nici la noi nu este altfel decât în] Japonia. Conducătorii înnăscuţi, cu sângele grupei 0,1 sunt cei care strălucesc în public cu plăcere si lejeritate.l Norbert Blum, şi el tot un „zero", colabora pe vremuri] chiar şi în spectacolul lui Rudi Carell.
Dar imaginea de ansamblu nu reuşisem să mi-q formez nici prin toate acestea. Ceea ce ieşea la iveală, mai mult mă încurca decât mă încuraja. Diverşi cercetători ajungeau la descrieri absolut diferite ale tipurilor de personalitate. Indivizii cu grupa AB erau când energici şi gata de acţiune, când destul de naivi şi nehotărâţi.

Diavolul se ascunde aici nu în detalii, ci în metoda de cercetare, mai exact în chestionarul utilizat. „Defectul din naştere" ascuns al unor astfel de chestionare constă în două erori clasice de interpretare: nu se bifează ceea ce eşti sau simţi cu adevărat, ci dorinţa sau idealul care te animă: enunţul „apreciez că sunt un lider" poate fi înţeles în două feluri: sunt cu adevărat o personalitate conducătoare şi fac acest lucru cu plăcere; pe de altă parte, acest lucru poate însemna că mi-ar face multă plăcere să fiu un astfel de om (imaginea ideală), dar deocamdată nu sunt.
30
Al doilea caz de eroare: majoritatea oamenilor răspund spontan pe baza dispoziţiei lor de moment. Dar dacă peste noapte am dormit prost, bineînţeles că a doua zi nu mii simt prea plin de energie. Şi atunci, la întrebarea ' privind vitalitatea mea, bifez rubrica „nu corespunde". Diir poate că mâine aş vedea lucrurile cu totul altfel! Dacă am dormit bine şi m-am trezit înviorat, atunci mă Nimt în formă şi vital şi bifez o altă rubrică a chestionarului. însă acest lucru nu este desigur deloc elocvent cu privire la grupa mea sanguină. Chestionarele ca atare sunt pur şi simplu prea inoportune şi fixate prea mult pe starea de moment.
De aceste contradicţii şi-au dat seama, firește, şi japonezii şi şi-au atras mereu critici în acest domeniu atât pe plan local, cât şi în alte părţi ale lumii.
Ce se face într-un astfel de caz? Se face ceea ce s-a lacut din totdeauna: se cercetează cu optimism mai departe şi se speră că odată cu numărul crescând al celor chestionaţi va creşte şi calitatea datelor, în acest fel, sunt culese şi în Japonia tot mai multe date. Din păcate însă, acest lucru nu conduce câtuşi de puţin la rezultate mai bune! Problema de bază, respectiv chestionarea fără observaţie, este ignorată.
Totuşi: peste 70 la sută din japonezi cred că există o legătură între grupele sanguine şi anumite moduri de percepţie şi comportament. Se pot oare înşela atât de mulţi oameni?

## 8. Noi cunoştinţe prin observaţiile de lungă durata

Ştiinţa este un copil al experienţei, afirma Leonardo da Vinci. Aşadar, a trebuit să aflu mai multe despre faptul dacă sângele este cu adevărat amprenta sufletului.
31
Firește că datele culese în Japonia nu sunt greşite. Daj după observaţiile mele îndelungate, sunt de acord *d* autorii americani şi japonezi numai în ceea ce prives descrierea grupelor sanguine O şi A. La grupele AB si sunt diferenţe considerabile.
In plus, rezultatele din ţări îndepărtate trebuie raportaţi la relaţiile europene, tocmai pentru că există influent educaţiei şi a învăţării. Unele trăsături de personalitate sunt mai curând încurajate sau înfrânate în Japonia faţa de cum sunt tratate la noi, în Europa Centrală, unele modur de comportament instalate în caracter se pot dezvolta îi anumite culturi, în timp ce în altele nu sunt acceptate Aşadar, avem nevoie de date europene aici!
Şi, pe lângă chestionarul discutabil, mai există şi altejj instrumente empirice de realizare a cunoaşterii, cum ar fi observarea oamenilor pe o perioadă mai lungă de timp, studiind comportamentul lor în contact cu alte persoane şi în diverse situaţii de viaţă.
Asta făcuserăm deja colegul meu si cu mine de mai! bine de 20 de ani, cu o altă finalitate, şi aşa găsiserăm aşa-nuniita „acumulare de caracteristici", deci o aglomerare a anumitor însuşiri, care acum trebuiau negreşit puse în legătură cu caracteristicile grupelor sanguine. Unele dintre persoanele descrise atunci; proveneau din cercul meu de cunoştinţe, astfel încât verificarea descrierii în raport cu grupa sanguină a fost relativ uşoară. Rezultatele au fost încurajatoare, astfel încât am continuat pe scară mai largă.
Ca psiholog şi psihoterapeut, am şansa ca prin activitatea mea în cadrul terapiei conjugale şi parteneriale, să observ şi să chestionez oamenii de-a lungul unor perioade mai

îndelungate, fie singuri, fie cu partenerul sau în grup. Ii pun să se confrunte unii cu alţii, aflu multe despre temerile si speranţele lor, despre preferinţe si dorinţele sexuale, precum şi despre modul "39

32
lor de a structura discuţiile. Devine evident ce fel de oameni le plac, cu ce „tipuri" ajung la tensiuni, ce îi enervează la fraţii sau copiii lor. Găsesc răspunsuri la întrebările privind modul în care oamenii cu anumite trupe sanguine îşi exprimă nemulţumirea sau dacă lasă de la ei ceva cu plăcere şi cu uşurinţă, ce profesii au şi dacă sunt sau nu mulţumiţi de ei înşişi şi de hotărârile luate de ci. Un zăcământ nepreţuit!
în plus, am folosit posibilităţile oferite de Internet şi am formulat pe site-ul „Blutgruppencharakter.de" („caracterul grupelor sanguine.genii"), întrebări privind experienţele personale ale navigatorilor pe Internet, de ambele sexe.
Desigur, m-am interesat în continuare şi am descris oamenii şi trăirile lor în discuţii de caz uzuale. Aprecierile colegilor şi colegelor melc, care nu ştiau nimic despre proiectul meu, au fost importante, pentru a corija punctele de vedere unilaterale. Exista întotdeauna întrebarea pasionantă, dacă specialiştii vor confirma descrierea personalităţii făcută de mine sau dacă se vor îndoi de ea. Şi mai captivantă a fost însă descoperirea factorului X, veriga lipsă din lanţul probelor. i, i'..j

## 9. Factorul X: Jocul genetic

t' Aproape unul din doi germani crede în puterea mascotelor, a potcoavelor, a frunzelor de trifoi, a amuletelor şi a bentiţelor cu imaginea lui Buddha. Ziua de vineri, 13 din calendar provoacă oftaturi îngrijorate (si tocmai de aceea este această zi cu adevărat mai nefastă decât celelalte!), la compania Lufthansa lipseşte rândul 13 de locuri din avionul cu reacţie, iar la jocul de tarot, cartea cu numărul 13 reprezintă moartea.
întrebarea critică, mereu formulată de sceptici, se referă la dovada biochimică privind efectul antigenului
33

grupei sanguine asupra trăsăturilor de personalitate. Cm poate acţiona antigenul asupra temerilor, tendinţele sexuale, comportamentului de comunicare, nevoii c tandreţe, capacităţii de a face parte dintr-o echipă sa capacităţii de impunere?
Pe baza genei sunt determinate enzimele (transferazele pentru grupele sanguine A şi B si, implicit, şi pentru A£i In cazul în care nu există transferaze, rezultă grupa O • dar oare atunci unde rămâne influenţa asupra personal ităţ: noastre?
S-a stabilit statistic legătura dintre. anumite grup sanguine şi diverse maladii: ulcerul gastric îi afecteaz; mai frecvent pe indivizii cu grupa 0. Ei au o predispoziţi pentru bacteria helicobactcr pilori. Riscul este în acest ca cu 50 la sută mai ridicat decât la celelalte grupe sanguine Şi ulcerul duodenal (Ulcus duodeni) este mai frecvent *li* această grupă sanguină. Temutul cancer gastric: dimpotrivă, apare mai curând la persoanele eu grupa A. Şi în reacţia lor la stres, grupele sanguine se comport; tipic şi în mod diferenţiat. Aşadar, trebuie să existe totus o influenţă a grupelor sanguine asupra organismului, care depăşeşte antigenul propriu-zis. Iar această influenţă pare să devină explicabilă odată cu descifrarea eredităţii umane.
Cercetarea genetică este încă de dată recentă: în 1999 a fost localizat cromozomul 22 cu cele 545 de gene ale sale. în mai 2000 a urmat cromozomul 21. El este cel mai mic, totalizând numai 225 de gene.
Să facem o scurtă incursiune în harta genetică a organismului uman. După cum.se ştie, ereditatea noastră! este localizată pe anumiţi cromozomi. Numele „cromozom" derivă

din „corp colorat", pentru că, în laborator^ Amicului ADN-ului este colorat cu anumite chimicale. Drept rezultat, apar dungi late colorate, ca la şosetele cu dungi inelare. Un cromozom conţine un j 34
funicul dublu de acid dezoxiribonucleic (SDN sau ADN), pe care sunt aşezate genele. La oameni, acestea sunt în număr de circa 30.000, -de cinci ori mai multe decât la drojdia de bere.
Pentru cercetarea relaţiei dintre grupa sanguină şi factorii de personalitate, „noul" cromozom 9 are o relevanţă specială, între timp, cercetătorii de la Centrul Sânger, de la Institutul Whitehead şi Societatea pentru Cercetare Biotehnologică (GBF) din Braunschweig, au elucidat (aproape) misterul acestui cromozom, în acest caz, există ceva interesant pentru interacţiunea dintre grupa sanguină şi trăsăturile de personalitate: pe braţul cel lung, la capătul cromozomului 9, a fost identificat locul genei pentru grupele sanguine: 9q34,l-q34,2.
Sigur că da, pot replica scepticii, undeva trebuia să se afle gena. La ce folosește cunoașterea locului exact?
La foarte mult! Cuvântul-cheie, determinant, este „cuplare genetică". Ea constituie fundamentul vieţii noastre şi, legat de acest aspect, 1-am consultat pe Dr. Helmut Blocker, şeful Departamentului de Analiză a Genomului din cadrul Societăţii pentru Cercetare Biotehnologică din Braunschweig. Dr. Blocker mi-a explicat că genele se influenţează reciproc. Acest lucru se întâmplă în mod deosebit arunci când se află alături una de cealaltă. Foarte exact nu a fost clarificat încă acest proces şi încă nu se poate preciza care genă se va simţi atrasă de care. Cu toate acestea, se poate porni de la premisa că alte gene au efect asupra genei grupei sanguine. Iar în imediata apropiere a lui 9q34 se află de pildă gene care dirijează comportamentul la stres şi care, mai mult decât probabil, conlucrează cu gena ABO şi influenţează eliberarea noradrenalinei şi adrenalinei. Hotărâtor nu este aşadar antigenul în sine, ci gena grupei sanguine răspunzătoare pentru formarea antigenilor, care „intră în contact" cu alte gene. De exemplu, aceasta
35
înseamnă următorul lucru pentru bolile de stomac: ger. grupei sanguine face echipă cu acele gene cai* controlează enzimele pentru producţia de acid gastric. Ia existenţa corporală, în colaborare cu sufletul şi trupui influenţează, la rândul său, procesele fizice. Unui oi care este „acru" în adevăratul sens al cuvântului, acelui îi vine literalmente acreală de la stomac, iar acest lucr are efect asupra sistemului de reglare corporală. U veşnic circuit. Cu siguranţă, nu se poate îndrăzni ca, pentru viitoru apropiat, să se presupună descoperirea unor dizolvan chimici (enzime, neurotransmiţători) pentru uncie afecţiuni psihice şi pentru corpolenţă. Orice tulburare îr-metabolism are drept efect o comandă psihică eronată, de exemplu producerea prea ridicată sau prea scăzută sau oscilantă a unui hormon sau a unui neurotransmiţător, iar acest lucru îl percepem în dispoziţia noastră. Cauza acestui fenomen este, cu un grad mare de probabilitate conlucrarea necorespunzătoare a genelor. Şi de ce să fie exclusă participarea genei grupei sanguine şi în acest caz?
Peter J. D'Adamo, care studiază de mulţi ani interacţiunea dintre grupele sanguine şi alimentaţie, descrie faptul că pe cromozomul 9 este stabilizată şi gena pentru enzima dopamină-fi-hidroxilază, iar acest lucru determină strânsa înrudire dintre grupa sanguină pe de o parte şi stabilitatea emoţională si alte trăsături de personalitate pe de altă parte. Şi anume, enzima transformă dopamina în '•. noradrenalină, un hormon care, la declanşarea stresului, j

este secretat în cantitate mai mare, crescând capacitatea de luptă a individului. Dopamina este şi ea denumită drept „materialul din care se croieşte aventura". Doar câteva procente în plus şi ne simţim mai puternici şi mai curajoşi.

36

încă puţină biochimie: în trombocite sau globulele roşii, este produsă monoaminoxidaza, poate mai bine cunoscută sub numele de MAO. Dacă această enzima este inhibată, concentraţia de dopamina creşte. Şi în acest caz s-a dovedit legătura cu grupa sanguină: la oamenii cu grupa O, adesea este produsă în mai mică măsură această enzima. întrucât MAO reduce şi hormonii de stres, la persoanele cu grupa O se petrece mai lent această diminuare a stresului.

Aceste câteva exemple vor să arate cât de variată este această alternanţă între enzime şi grupele sanguine şi de ce nu este uşor să se formuleze descrieri exacte ale personalităţilor, deoarece întotdeauna este vorba despre un model de influenţă complex.

Totuşi, câteva trăsături marcante sar în ochi. Grupa sanguină este un factor de bază, care defineşte cele patru temperamente şi asupra căruia acţionează diverse influenţe ale mediului înconjurător, lăsându-1 să iasă în evidenţă mai mult sau mai puţin.

## 10. Un cancelaria mizerie

în mod surprinzător, un ajutor neaşteptat 1-am primit, în cele din urmă, din partea oficialităţilor. M-am gândit că, pentru prezentarea grupelor sanguine, ar fi potrivite scurte schiţe ale personalităţilor reprezentând unele figuri politice proeminente. Le-am scris, aşadar, personalităţilor respective. Unele dintre ele mi-au răspuns imediat (de exemplu Jiirgen W. Mollemann si Norbert Bliim), de la altele nu am primit nici un răspuns (cum a fost în cazul tuturor solicitărilor adresate tuturor celor din CDU*), iar altele au recunoscut că nu îşi cunoşteau propria grupă sanguină.

* CDU (Christlich-Demokratische Union) = Uniunea Creştin-Democrată (n.t.)

37

Deosebit de curios eram să aflu grupa sanguină cancelarului federal Gerhard Schroder şi dacă el, ca colegii săi oficiali din Japonia sau ca si Regina Eli'sabe a II-a, Jacqueline Kennedy, M Jhail Gorbaciov sau pilo de curse Schumacher, aparţineau ilustrului cerc conducătorilor cu grupa zero.

Dar pe cine să întrebi de grupa sanguină a cance Jarului? Nu poţi, pur şi simplu, să îl suni la telefon. Să mi fi adresat patronului micul*" restaurant din sudu Hanovrei, cândva frecventat <de şeful guvernului can savura uriaşii cârnaţi cu sos **de** curry? i$_{m}$i puteau oare furniza informaţii tovarăşii săi de drum de pe vremuri?' Sau ziarista Ulrike Posche, care a scris o carte atât dd pătrunzătoare despre viaţa lui? M-am decis pentru calea directă şi am întrebat la centrala partidului si la biroul de presă federal.

De la partid nu am primit nici o reacţie şi s-a căutat săi fiu prins în hăţişul nesfârşitelor relaţii'intermediare La biroul de presă, lucrurile s-au petrecut altfel, S-a luat la cunoştinţă în mod politicos solicitarea mea.şi am fost asigurat că voi fi anunţat cât de curând asupra rezultatului. Ceea ce s-a şi întâmplat. Şeful serviciului mi-a comunicat amabil că, din nefericire, nu mi se putea spune nimic, deoarece informaţia solicitată de mine aparţinea „datelor confidenţiale din sfera privată".

Acest lucru m-a surprins, pentru că de fapt prevăzusem o întrebare sceptică de genul , ce vrea să însemne prostia asta?", iar acum enunţarea grupei sanguine să fi fost oare un lucru prea personal şi cu o prea mare putere de expresie? Care ar fi fost aici secretul care putea fi aflat? Ştia oare oficiul de presă ceva despre rezultatele psihologiei grupelor sanguine?

Cumva cancelarul nu se încadra bine aici?
Bineînţeles că eram deosebit de interesat de aceste aspecte. Dacă dintr-un astfel de lucru cancelarul făcea un
38
mre secret, atunci aveam totuşi o şansă la Joschka l'ischer, practicantul de jogging, experimentat în diete.
ui nu îi era străină, în mod sigur, problema grupelor siinguine şi, ca tip de stânga, nedogmatic, mi-ar fi inspuns spontan, cu zâmbetul pe buze. Aşa mă gândeam, lotuşi m-am „răzgândit" din nou: ministerul său mi-a dat
rmătorul răspuns: „Domnul Ministru de Externe nu are 11 unic de spus referitor la aceasta". Când, la cel mai înalt nivel, se acordă o importanţă imensă grupei sanguine, atunci trebuie să fie ceva aici!
Trebuie să admit: a durat ceva timp. Multă vreme m-am luptat cu grupele sanguine: am făcut statistici, am intervievat lume, am citit o mulţime cărţi, am pus la îndoială multe opinii şi am respins unele teze. Câteodată, | eram atât de enervat, încât voiam să pun capăt întregului proiect, iar vara, îmi venea mai curând să îmi petrec l impui în hamacul din grădină decât la masa de scris. Dar întotdeauna apărea câte ceva care îmi dădea un nou imbold, îmi dădea curaj şi mă uimea. Nu a fost mereu uşor să clasific şi să descriu în dimensiuni concrete multiplele forme de expresie ale vieţii umane, cu suişurile şi coborâşurile lor. Totuşi, apariţia repetată a anumitor modele de bază mi-a dovedit cum abordăm noi, oamenii, viaţa noastră, cu toate provocările ei, într-un mod tipic şi invariabil, cum putem evita dezamăgirile şi cum ne putem îmbunătăţi şansele legate de acest lucru, atunci când cunoaştem legătura care exista între firea noastră şi grupa noastră sanguină.
Şi, prin această prismă, se poate răspunde uşor şi la următoarele întrebări:
• în cadrul cărei grupe sanguine există parteneri/ partenere deosebit de tandri/tandre?
• Care colaborator va fi deosebit de creator? Care va fi deosebit de ordonat şi exact?
39
v• Apreciaţi sexul pătimaş? Cărei grupe trebuie să îi acordaţi atenţie.
• Pe cine apreciaţi drept mâna dumneavoastră dreaptă:] în cadrul firmei?
• Cu cine este convieţuirea aproape mereu palpitantă şl captivantă - dar şi stresantă?
• Care partener este deosebit de comunicativ?
• Care grupă sanguină se împacă bine numai cu sine -şi care are nevoie neapărat de alte persoane în jurul'l său?
• Cum alcătuiţi o echipă adevărată?
• De ce simte partenerul dumneavoastră că îl limitaţi j sau îl copleşiţi?
• Ar trebui să mă comport cu un copil cu grupa J sanguină A altfel decât cu unul cu grupa sanguină B?
» Ce partener sau colaborator nu trebuie în nici un caz ţinut prea din scurt sau măcar controlat?
• Ştiţi de ce pilotul de curse Michacl Schumacher iese mereu învingător şi, chiar în ciuda înfrângerilor, nu se dă bătut?
• Este adevărat că grupele sanguine asemănătoare se atrag, iar cele nepotrivite se .resping?
• Ştiţi deja care grupă sanguină îşi va educa foarte sever copiii? Şi care va fi generoasă si tolerantă cu ei?

# Partea a Il-a

# Anuarul grupelor sanguine

40

# 1. Cum au apărut grupele sanguine

Posibilităţile şi limitele grupelor sanguine nu constituie o restrângere a potenţialului nostru, ci descriu spaţiul de mişcare al unui individ, îl pot folosi, dar şi respinge. Dar, pentru aceasta, trebuie mai întâi să îl cunoaşteţi.

Multe trăsături ale fiecărei grupe sanguine în parte devin explicabile prin istoricul lor, deoarece nu au existat de la bun început toate cele patru grupe. Ele s-au dezvoltat pe parcursul istoriei omenirii şi poartă în ele caracteristicile vieţii din acea vreme. Să aruncăm o scurtă privire în urmă şi să ni-i închipuim pe strămoşii noştri, aşa cum trăiau acum 35.000 de ani în Europa.

Iniţial, omul modern s-a dezvoltat sub aspectul său actual în Africa de Sud. încă şi mai de mult, în Europa trăia deja omul de Neandertal, dar acela se deosebea de omul modern. Cercetătorii sunt siguri, mai ales pe baza obiectelor provenite din săpăturile arheologice, cum ar fi uneltele de vânătoare şi cele pentru tăierea şi jupuirea prăzii, descoperite în grota 1 6 din sudul Franţei, că acum 50.000 de ani, oamenii au migrat din Africa înspre nord, pătrunzând în spaţiul vital al omului de Neandertal şi, în cele din urmă, acum 35.000 de ani, au populat întreaga Europă. Pe atunci aveau loc modificări dramatice ale climei şi, în loc să se adapteze, omul de Neandertal s-a retras şi a pierit.

Omul modern, dimpotrivă, era deosebit de adaptabil şi creator şi a supravieţuit. Lipsa hranei l-a împins mai departe, spre noi migraţii în Europa şi Asia.

41

## *Vânători si culegători solitari*

Cu ce se ocupau întreaga zi strămoşii noştri? Erau I continuă mişcare, pentru a găsi ceva de mâncare rădăcini, fructe de pădure, plante şi animale, cum ar bizonii, cerbii roşii, urşii de peşteră, lupii, leoparzii iepurii. Strămoşii noştri erau vânători şi culegători ş hoinăreau toată ziua prin pădure. Domeniul lor di vânătoare măsura cam 50 de kilometri pătraţi, ia: metabolismul energetic al oamenilor din acea vreme cr; acoperit, în proporţie de 90 la sută, prin consumul de carne. Comparativ: astăzi, acest procent este de doisprezece la sută. Animalele vânate ofereau însă şi îmbrăcămintea protectoare pentru iernile geroase.

• Uneltele de vânătoare ale străbunilor noştri erau încăj primitive şi în lupta omului cu ursul, adesea câştiga cel mai puternic şi anume Moş Martin. Abia odată ci inventarea armelor, mai întâi securile si praştiile, ai început animalele să intre treptat la ananghie.

Era o viaţă dură. Peste tot ameninţau pericolele, iar strămoşii noştri trebuiau să fie rezistenţi şi neînfricaţi. Aveau nevoie de o perseverenţă enormă şi trebuiau săi suporte singurătatea în zilele lungi de vânătoare.! Desigur, era nevoie şi de curaj, de o estimare realistă al pericolelor şi a şanselor, de o putere de decizie rapidă şi; o reacţie spontană. Nu era voie să abandonezi din cauza j stresului şi, din acest motiv, dispuneai de o imensă capacitate de solicitare. Şi zelul în urmărirea prăzii în pădure era important. Aceste trăsături asigurau supravieţuirea în mediul cu preponderenţă ostil din acea vreme.

Şi, în acest context, nu pare plauzibil ca organismul uman să se fi adaptat acestor provocări, iar natura să-i fi dotat pe vânător şi culegător cu însuşirile necesare?

Exact acest lucru s-a întâmplat şi astfel s-a născut grupa sanguină 0. Ea era cea mai aptă pentru aceste sarcini. 42

## *Colonişti sociabili*

în acest stadiu s-ar fi şi rămas, dacă oamenii nu s-ar fi dezvoltat în continuare. Mulţumită armelor mai bune, vânaseră prea multe animale şi se făcea simţită lipsa de c'arne. Ce se întâmplă într-o astfel de situaţie? Intervine evoluţia şi îi adaptează pe oameni la condiţiile existente. Aşa au început oamenii să practice agricultura şi | economia depozitării. Hrana consta acum mai mult din plante, din legume şi fructe. Hidraţii de carbon şi albuminelc erau

disponibile în mari cantităţi. Cerealele şi laptele sunt folosite ca alimente de bază abia de circa 10.000 de ani încoace, conform descoperirii lui Boyd l iaton de la Universitatea Emory din Atlanta.
Hrana modificată reclama şi alte procese de digerare din partea organismului. Omul s-a adaptat acestei cerinţe, iar grupa sa sanguină s-a adaptat noilor posibilităţi de alimentaţie. Paralel cu acest fenomen însă, hrana modificată impunea şi un nou tip uman. Oamenii s-au stabilit în mici comunităţi şi au început să depindă unii de alţii. Astfel a apărut omul social. Acesta avea nevoie de alte însuşiri decât vânătorul solitar şi robust şi anume avea nevoie de o mai mare capacitate de cooperare şi de spirit de colectivitate. Capacitatea de a stabili contacte, grija pentru ceilalţi, dorinţa de a ajuta şi comunicarea au devenit elemente importante. Acest lucru s-a răsfrânt şi în sângele acestor oameni şi astfel a apărut grupa sanguină A. Ca procedeu mnemotehnic: A ca în agricultură.
Această grupă sanguină este cea mai răspândită la europenii occidentali, de exemplu în bazinul Mării Mediterane, la Marea Adriatică şi Marea Egee, în Spania şi în Turcia, precum şi în estul Japoniei.
Dar forţa ajutătoare a evoluţiei era necesară în continuare, fiindcă pe parcursul dezvoltării omenirii, strămoşii noştri au trebuit să se confrunte cu alte şi alte schimbări serioase.
43

## *Puternici crescători de vite*

Oamenii au migrat înspre Asia, motivul fiind prohab modificările climatice sau exploatarea exagerată resurselor naturale şi, drept consecinţă, lipsa hrane: Oricum, noua grupă sanguină B a apărut mai întâi îi India, la indivizii rezultaţi din amestecul unor popoare caucaziene şi mongole.
Din ce trăiau aceşti oameni? Ei păstoreau vitele saii animale sălbatice domesticite. Şi la această categoria s-au dezvoltat însuşiri corespunzătoare, pentru cal domesticirea este un lucru total diferit de vânătoare şl uciderea animalelor: în acest caz, omul vrea să supumjT animalul si să îl facă dependent de el, aşadar vrea să îşi] exercite forţa. Şi îngrijirea cirezilor de vite necesită] calităţi de conducător, deoarece turma trebuie să asculte; de voinţa păstorului. In afară de aceasta, omul trebuie săi aibă grijă de animalele sale si să găsească mereu păşuni[1] adecvate. Şi, bineînţeles, este nevoie să se apere energic de hoţii de vite şi de intruşi şi să îşi protejeze cu străşnicie avutul. Grija pe de o parte şi dorinţa de putere pe de altă parte, acestea sunt calităţile dominante alej grupei sanguine B. Notă: B ca în bărbăţie.

## *Omul modern*

în migraţia lor din Asia în direcţia vest, oamenii au j adus noua grupă sanguină în spaţiul estic al Europei Occidentale, de exemplu în Germania şi Austria.
Aici s-a produs amestecul cu grupa sanguină A, dominantă în acel moment şi a rezultat cea mai recentă evoluţie, de tip AB, care există abia de 1000 până la 2000 de ani. La cercetările efectuate asupra oaselor datând din perioade anterioare, nu s-a găsit această grupă sanguină. Ea este un caz special, pentru că, de fapt, conform regulilor eredităţii bine-cunoscute, grapele sanguine sunt 44
transmise mai departe. Potrivit acestui principiu, A sau B sunt grupe dominante şi, în consecinţă, urmaşii ar trebui să aibă fie grupa A, fie B. Totuşi, în unele cazuri izolate, are loc o combinaţie care conduce la crearea grupei sanguine autonome AB.
Cauzele acestei combinaţii nu sunt cunoscute încă, cunoscut este doar rezultatul. Acest tip de oameni au adesea senzaţia că au două inimi în pieptul lor: uneori sunt echilibraţi şi blânzi, apoi devin temperamentali şi furioşi. Şi tocmai acest caracter imprevizibil şi misterios constituie farmecul lor.
Rezultatul câtorva mii de ani din istoria omenirii: omul se adaptează în mod remarcabil din

punct de vedere fizic, psihic şi spiritual la condiţiile de viaţă existente la un moment dat. Combinaţiile diverse ale sângelui său constituie o dovadă a acestui fapt. Sângele oglindeşte povestea noastră şi modul nostru de viaţă -atât fizic, cât şi psihic. Solicitările la care ne supune viaţa într-un anumit moment s-au imprimat în caracteristicile grupelor sanguine individuale şi explică punctele lor tari şi pe cele slabe.

## 2. Ce ne dezvăluie grupele sanguine

***Asemănător — şi totuşi altfel***

Poate că veţi fi surprinşi să constataţi că, în cadrai aceleiaşi grupe sanguine, veţi descoperi personalităţi total diferite.

Indivizii cu grupa sanguină O, de exemplu, stau în aceeaşi barcă (nu din voia lor) cu Al Capone, cei cu grapa AB pot avea ceva în comun cu eroul femeilor John F. Kennedy, care „punea jos" reprezentantele feminităţii graţioase în mod egal, la rând. Doar nu poţi face discriminări între semeni!

45

Dar grupa sanguină nu este singurul factor caii marchează personalitatea noastră. Mediul ambiant educaţia îşi lasă şi ele amprenta, desigur, iar acest luci determină diferenţele individuale.

Grupa sanguină oferă un anumit tipar. Cu toata acestea, ea nu este pur şi simplu doar grupă sanguină,] pentru că fiecare individ a preluat, mai exact, două grupa sanguine: pe una din ele o moştenim de la mamă, pa cealaltă de la tată. Potrivit legilor eredităţii, una dini grupe se impune şi devine grupa dominantă. Cealaltă] rămâne în umbră şi are o influenţă mai mică. La o persoană cu grupa sanguină A, fie ambii părinţii au avut grupa A, fie unul din ei a avut grupa A, iar] celălalt grupa 0. în astfel de cazuri, întotdeauna se impune grupa A. Grupa sanguină exactă a copilului esteJ aşadar, A cu cotă-parte 0. Iar această mică parte ascunsa poate slăbi influenţa pură a grupei A. Un om cu aceeaşi] proporţie a grupelor sanguine, deci în acest caz A şi A prezintă caracteristicile de personalitate corespunzătoarei deosebit de pregnante.

Eu sunt un tip mixt şi anume între A şi 0. în mod] preponderent sunt guvernat de coeficientul A, dar ml situaţiile decizionale, se impune adesea coeficientul 0.1 Atunci îmi pot vedea scopul absolut clar şi îl pot controla! energic. Dar ac'est lucru îmi consumă multă energie şi nici nu ţine de preocupările mele preferate. Pot fi foarte' ambiţios, dar această trăsătură nu corespunde firii mele.

Când, aşadar, nu•'• sunteţi de acord sută la sută cu descrierea vreunei trăsături de caracter, atunci în mod sigur joacă un rol „grupa din umbră". Acest lucru este însă valabil numai pentru grupele A şi B. Deoarece grupa O o puteţi avea numai dacă aţi moştenit de la ambii părinţi această cotă-parte 0. De aceea, în orice caz sunteţi un dublu O şi anume O dominant şi O recesiv. Dacă sunteţi încurcat, pentru că tatăl dumneavoastră aparţine grupei O,

46

l

iar mama grupei A, acest fapt are următoarea explicaţie: şi părinţii dumneavoastră duc după ei două grupe sanguine, din care numai una este evidentă şi poate fi dovedită.

Există următoarele posibilităţi de moştenire a grupei sanguine:

- **Aveţi grupa sanguină 0.** Atunci, în orice caz, aveţi o „moştenire pură", adică aveţi două părţi 0. Acesta este şi motivul conturării puternice şi clare a trăsăturilor indivizilor cu grupa 0. însuşirile lor nu pot fi diminuate prin influenţele altor grupe, fiindcă nu există niciodată o grupă din umbră.

Grupa O apare fie de sine stătătoare, ca grapă O, fie ca grupă complementară a grupelor A sau B. Se combină cu uşurinţă. La descrierea grupelor individuale, devine clar că acest lucru

este foarte important şi semnificativ.
• **Aparţineţi grupei A.** în acest caz, aveţi fie grapa AA, fie AO. Detectabilă şi în prim-plan este însă întotdeauna grapa A. Cu toate acestea, pot exista influente ale grapei 0. Aceasta depinde de grupa care a fost dominantă sau recesivă la părinţii dumneavoastră. La această grupă sanguină, există aşadar indivizi de tip A foarte accentuat şi indivizi cu o uşoară influenţă a grupei O, deci de tip A „diluat".
• **Aveţi grupa sanguină B.** Ca şi în cazul grapei A, aveţi fie o „moştenire pură", fie o parte a grupei O vă „diluează" grupa B şi face din dumneavoastră un individ de tip B O, la care domină totuşi grapa B şi vă marchează personalitatea în consecinţă.
• **Aveţi grupa AB.** Atunci, în orice caz, trebuie să aveţi grapa AB prin „moştenire pură", în principiu, puteţi reacţiona ca un individ de tip A sau B, în acelaşi timp păstrând şi trăsăturile specifice grupei AB. în această situaţie, întregul, respectiv grapa AB, este mai mult decât suma părţilor sale componente.

încă un lucru interesant: cel puţin unul dintre strămoşii noştri direcţi are aceeaşi grupă sanguină ca şi noi! Mai mult ca sigur că ne vom simţi foarte apropiaţi de aceşffl oameni şi îi vom înţelege cel mai bine. Influenţa grupej sanguine acţionează chiar dublu asupra noastră, prii procese de învăţare. Să presupunem că un copil aparţini grupei A, iar mama este şi ea de tip A. In cazul în cari copilul este în contact mai mult cu ea, el experimentează multe moduri de- comportament tipice pentru grupa Al Mama este astfel şi model în acelaşi timp, iar copilul sa orientează după ea în gândire şi în acţiune. Prin această] învăţare după model şi prin ereditate, grupa sanguina acţionează dublu asupra copilului.

## 3. Psihologia grupelor sanguine

Cele patru tipuri de sânge reprezintă instinctul nostru] biologic şi cheia personalităţii noastre. Cunoaşterea] punctelor tari şi a celor slabe specifice fiecărei grupe ne ajută să ne valorificăm în mod optim propriile posibilităţ: şi relaţiile cu semenii noştri. Folosiţi-vă calităţile şi corectaţi-vă defectele. Viaţa! dumneavoastră este precum o grădină. Şi, la fel ca î: cazul unei grădini adevărate, este bine să ştiţi ce anume creşte mai bine în solul grupei dumneavoastră sanguine, ce este în pericol să se ofilească şi cu. ce îngrăşăminte puteţi stropi plantele neviguroase.
Ca privire de ansamblu, sunt valabile următoarele: grupele sanguine O şi A constituie punctele terminus ald unei linii, ele sunt grupele sanguine cele mai îndepărtate şi cele mai diferite una faţă de cealaltă, între ele, se situează grupele B şi AB, cu trăsăturile lor.

### Grupa sanguină O

### Nici un zero nu vrea să fie o nulitate

***Rezumat***

**Caracteristici:** persoanele cu grupa sanguină O sunt raţionale, puternice, rezistente la solicitare, îşi urmăresc ţelul cu energie, dar, pe de alta parte, au şi o mare capacitate de adaptare. Puţine lucruri îi impresionează pe cei cu grupa zero, de asemenea este greu să te apropii de ei sufleteşte. Curioşi, ambiţioşi şi curajoşi, ei dispun de multă energie. Tip de optimist. Conducător şi capabil de decizii. Dorinţele de dependenţă adesea sunt negate de cei cu grupa zero. **Principalele obiective:** să aibă succes, să fie independenţi. **Chimism:** Sângele din grupa O este respins de cel din grupele A, B şi AB. Sângele poate fi aşadar primit doar de oameni cu aceeaşi grupă sanguină. Cu toate acestea, deşi sângele nu conţine antigeni asemănători grupelor A şi B, el este sângele donatorilor

universali. **Zona de răspândire:** Grupa sanguină O este în Europa pe locul al doilea, după grupa A, cu 38 la sută: în Germania cu 41 la sută, în Austria cu 37 la sută, în Elveţia cu puţin peste 40 la sută; şi în Japonia se află pe locul al doilea, cu aproximativ 30 la sută. în SUA, grupa sanguină O apare cel mai frecvent între cele patru grupe şi anume într-un procent de 46 la sută. în Anglia, grupa zero se află tot pe locul întâi, cu 47 la sută. **Alimentaţie:** Consumatori de carne, cu un tract digestiv robust. Ca vânători tipici din vremurile străvechi, au nevoie de multă mişcare. Cerealele şi produsele lactate nu sunt suportate adesea prea bine de cei cu grupa zero.



. |

**^f- Sănătate:** Tip robust şi viguros, cu un sistem imunitas puternic. Nivel relativ ridicat al acidului gastric şi risq crescut pentru ulcerul gastric (reacţie sensibilă li agentul patogen corespunzător, Helicobacter pilori)] dar rareori cancer gastric.

Persoanele cu grupa zero au cea mai ridicată speranţă! de viaţă dintre toate grupele sanguine! Foarte scăzută; predispoziţie la cancer, rareori afecţiuni cardiace.

## *Istoria unui succes răsunător*

De auzit, aţi auzit sigur de el, pentru că bărbaţii dd genul lui sunt admiraţi. Adesea îşi riscă viaţa - şi îşi păs-j trează totuşi, mereu, sângele rece. Un om cu nervii de oţel, de care arc nevoie si în profesia sa. Semnele sale distinctivei bărbie ascuţită şi salopetă roşie. Maşina sa preferată: uri Ferrari roşu. Ocupaţia sa preferată: să ia curba cu 310 -şi fără să îi tremure genunchii, întrebat care au fost cele?j mai mari greşeli ale sale, recunoaşte deschis: „Sunt puţin cam egoist," La semenii săi admiră cel mai mult „când cineva nu poate fi tulburat cu nimic în liniştea lui".' Desigur, acesta este pilotul de curse numărul unu aii Germaniei, Michael Schumacher. Iar aceasta este şi o bună descriere a unui om cu grupa sanguină 0. Nu poate fi tulburat în calmul său, rămâne mereu limpede, realist, cu sânge rece, poate şi puţin superficial. Acest om iubeşte riscul - dar nu cu orice preţ. îl calculează. După ce, la o viteză de 310, întră într-o stivă de anvelope după o manevră de frânare, Schumacher spune doar atât: „Putea fi mai rău, dar trebuie să ne obişnuim cu asta".

Un tip ca el nu renunţă niciodată, ci merge mai departe şi consideră eşecurile drept o provocare. Problemele se rezolvă propunându-ţi noi ţeluri. La trei luni după accidentul spectaculos de la Silverstone, Ferrari-ul său vuieşte din nou pe pista din Sepang. 50 Bărbaţii de genul lui au în mod neintenţionat şi absolut firesc o aură a succesului. Ei acţionează cu siguranţa victoriei, cu optimism şi convinşi fiind de ei şi de capacitatea Idr. Nu că s-ar lăuda, dar lipsa îndoielii şi a autocompătimirii este ceea ce îi face atrăgători şi îi face să pară puternici şi siguri de ei.

In 1996, Schumacher şi-a schimbat opţiunea spre Ferrari. Acolo îşi desfăşoară consecvent personalitatea puternică şi se prevalează de conştiinciozitatea şi autocontrolul tipic germane. Succesele noii echipe sunt cunoscute. Cei cu grupa zero ştiu ce vor şi îşi urmăresc energic scopurile. Ei nu vor în nici un caz să fie nişte nulităţi şi pentru asta şi luptă. Ei nu se plâng, ci acţionează.

Un om în ale cărui vene pulsează sânge de grupa O este un tip vitaly energic şi.orientat spre suce&;· Ştie ce vrea şi ce poate. Un astfel de om nu se dă bătut, ci merge mai departe, mereu mai departe. Acest lucru îl face atrăgător şi îl face, totodată, să pară ciudat de rece şi, uneori, insensibil.

Managerul Willi Weber vede secretul succesului lui Schumacher în capacitatea^ acestuia de a se adapta incredibil de,,ţepede la noi situaţii. Şi, mai departe, este vorba aici de ambiţia necondiţionată a lui Schumacher, de spiritul său de luptă, de simţul dezvoltat pentru

echitate, de capacitatea sa, la momentul potrivit, de â şti să dea din coate, de flexibilitatea sa - dar şi de miezul moale de sub coaja dură, de vulnerabilitatea sa.
Dezamăgit, dar totuşi stăpân de sine, rămâne şi după neşansa în cursa de la Monte Carlo, din iunie 2000. La întrebarea dacă acest lucru 1-a „indispus", mai ales că, iniţial, se întrevedea o mare victorie, el a răspuns: „M-am simţit şi mai bine. Dar nici această înfrângere nu este atât de rea. Este prima din acest sezon din motive tehnice. Trebuia să se întâmple şi asta la un moment dat... Este păcat doar că s-a întâmplat aici." într-adevăr,
51
aceasta se poate numi stăpânire de sine! Nimic personal'! nu răzbate dincolo de buze, omul rămâne calm.
Şi mai ştie că, în plus, concurenţii nu sunt prieteni şijj conform tipului său de personalitate, cel mai mult aroi încredere în el însuşi. Are nevoie de echipă, de' transportator, de mecanic, de constructori şi de suporterii! entuziaşti - dar în minutele hotărâtoare este singur, concentrat în sine şi încrezător în tehnica din jurul său. '
Acest lucru se oglindeşte şi în preocupările sale îrij timpul liber: curse de carting, curse cu motocicleta prin împrejurimi, scufundări, jogging, mersul cu bicicleta şi;| fireşte, familia. Şi preocupările sale îl definesc, în mod clar, drept un „vânător solitar".
Michacl Schumacher este un reprezentant tipic al grupei sanguine 0. Desigur, nu este suficientă doar grupa sanguină adecvată, pentru a fi un învingător. Aici se adaugă experienţa, talentul şi, cu siguranţă, norocul.
Dar la ce ajută toate acestea, dacă în clipa decisivă te| temi, eziţi, te gândeşti prea mult la concurenţi, pierzi imaginea de ansamblu sau devii sentimental cu viaţa ta şi! evaluezi pericolele? La nimic!
Povestea succesului lui Michael Schumacher nu ar fi de conceput fără însuşirile acestuia, tipice grupei zero. Lor le datorează mult, chiar foarte mult. Efectul lor îi face pe indivizii cu această grupă sanguină să pară mai insensibili decât ceilalţi - şi aşa şi sunt. Pun lucrurile mai puţin la mimai, drept pentru care au şi o predispoziţie mai scăzută decât ceilalţi la afecţiunile cardiace. Nu îşi reprimă sentimentele, cum este, de exemplu, tipic pentru grupa B, ci, în primul rând, sentimentele nici nu sunt resimţite atât de acut». Ele rămân mai mult exterioare şi, de aceea, persoanele cu grupa zero trăiesc mai puţine emoţii- şi situaţii mai puţin dramatice şi tulburătoare, fără creşterea bruscă a tensiunii arteriale.
52
Trăsăturile grupei sanguine O sunt trăsături tipic masculine, dar, cu toate acestea, ele nu sunt limitate doar la bărbaţi, aşa cum o dovedeşte regina britanică.

### *Regina cea rece si indiferentă*

în contactele interumane, se manifestă foarte rezervat şi numai la cursele de cai manifestă pasiune, în rest, este cuminte şi disciplinată. Aşa ar putea fi caracterizată, în linii mari, regina Elisabeta a Il-a. Iar mult mai mult nici nu se ştie despre omul din spatele rolului de suverană britanică.
La vârsta de 26 de ani, devine regină prin moartea tatălui său şi, într-o scrisoare, face referire la misiunea şi familia ei, în această ordine, întâi este regină, abia apoi om!
Prinţul Charles mărturisea odată că mai de mult îşi dorise mai multă căldură umană din partea maniei. Şi biografii menţionează „inima de gheaţă a reginei". Caracterul rezejrvat al Elisabetei a Il-a devine absolut evident faţă de propria sa noră. Diana încalcă protocolul rigid şi formalismul rece al curţii regale şi devine curând regina inimilor. Diana se comportă cu totul altfel, pentru că ea, ca tip A, este condusă mai puternic de sentimente. Elisabeta pare să fi fost îngrozită de această „emoţio-nalitate" şi popularitate. Nu este de mirare că un astfel de comportament îi era străin şi nu putea fi împărtăşit. După accidentul de maşină

mortal de la Paris al mamei nepoţilor ei, Elisabeta se învăluie în tăcere multă vreme, până să ajungă la o luare de poziţie scurtă şi impersonală. Doliu? Nu pare să menţioneze.
Regina funcţionează de peste 75 de ani. Şi o poate face fără dificultate, deoarece sângele ei albastru aparţine grupei 0. în astfel de cazuri, capul conduce sentimentele, datoria este în prim plan, misiunea se îndeplineşte fără
53
proteste şi se ridică un zid de apărare în jurul tău. Iar pe] acesta nu 1-a putut străpunge nici Diana. Zidul de apărare! asigură distanţa faţă de ceilalţi şi te face intangibil. Val de cel care îl dărâmă!

### *Energie si obiective clare*

„Acela care prinde clipa, acela-i omul potrivit!",! spune Goethe în Faust. Acest enunţ descrie o trăsătură j importantă a oamenilor cu grupa 0.
Ca individ cu acest sânge, sunteţi întru totul uni adevărat om norocos: grupa dumneavoastră sanguină văl conferă o energie debordantă, pe care ştiţi să o şi folosiţi.! Legat de aceasta, nu reacţionaţi meschin şi îndârjit, cil rămâneţi relaxat şi detaşat. Numai un alt purtător all grapei O poate ajunge la înălţimea dumneavoastră. Chia| şi în dragoste sunteţi plin de pasiune.
Nemişcarea înseamnă pentru dumneavoastră regres^ Vreţi să mergeţi mai departe, mai departe şi înainte, pentru că sunteţi şi ambiţios. Sunteţi spaima agenţilor de asigurări de viaţă, fiindcă dispuneţi de o asemenea energie^ încât aveţi cea mai lungă speranţă de viaţă dintre toate grupele sanguine. Dumneavoastră vă este îngăduit să atingeţi cu uşurinţă vârste de peste 80 de ani.
Nu numai că aţi luat în arendă puterea, nu, ea vă aparţine total şi în întregime. Şi, datorită acestui fapt* puteţi face multe. Şi asta şi faceţi. Pe lângă energie, aveţi şi o voinţă fermă si obiective clare. Această triadă constituie secretul succesului dumneavoastră. O aveţi pur şi simplu în sânge, acest lucru trebuie recunoscut fără invidie. In linii generale, încă aţi păstrat ceva din vânătorul solitar în căutarea prăzii şi a succesului. O legătură strânsă cu adevărat nu vă este tocmai la îndemână, preferaţi o oarecare distanţă plină de respect. Alte persoane vă pot fi şi rivali! Aşadar, mai bine să nu fiţi prea încrezători. 54
Pe scurt: oamenii cu grupa sanguină O nu sunt deloc şi în nici un caz nulităţi. Sunt siguri de ei, puternici şi responsabili şi sunt apreciaţi tocmai datorită acestor calităţi.
îşi impun exigenţe înalte lor înşişi şi celor din jurul lor. Cine nu le îndeplineşte, pierde repede teren şi este eliminat. Tocmai de aceea sunt preferaţi altor învingători.
Au talentul tipic de a lega uşor prietenii, dar acest lucru îl fac de preferinţă dacă legătura respectivă şi promite ceva.-Sună destul de dur, dar lucrurile stau astfel: cele mai bune relaţii sunt cele care sunt utile. Pentru că, în adâncul sufletului lor, pot fi foarte bine şi singuri.
Pescuitul complimentelor - acest sport îl practică, dintre toate grupele sanguine, cel mai bine. Acest lucru nu se întâmplă premeditat, ci aşa sunt construiţi, au totul în sânge.
Un alt cuvânt-cheie al personalităţii lor este competiţia.[1] Aceasta este apreciată în cel mai înalt grad, fiind în formă maximă, atunci când se întrevăd şanse optime de victorie. Ei luptă preponderent cu materia cenuşie, cu armele intelectuale ale capacităţii lor de percepţie şi cu tenacitatea lor în atingerea scopului. Rivalitatea este pur şi simplu amuzantă, şocul adrenalinei este asemenea unui bobârnac ameţitor, iar un mic bobâmac trebuie să existe întotdeauna!
Aici nu este vorba de dominarea altor persoane (cum se întâmplă în cazul grupei B), ci de spiritul de lider. Acest tip de oameni mai mult recomandă decât comandă, conduc discret şi totuşi ferm, coordonează sarcini, se preocupă, fac propuneri şi sunt un motor neobosit. Sunt persoane care motivează, cu o orientare pozitivă, mă sunt critici vehemenţi! Nu au nevoie să

îi umilească pe ceilalţi, pentru a se simţi superiori ei înşişi, iar acest aspect îi evidenţiază în mod special.
55
Rolurile de acest tip sunt jucate cu multă plăcere d< Horst Janson. Actorul cu grupa sanguină O emană superioritate relaxată, fără a căpăta vreodată vreo noi dramatică, febrilă. Acest lucru i-a atras simpatia î: filmele Immenhof ale anilor 1950 sau în serialul di televiziune omonim „Bastian" sau în „Strada susanului' Chiar şi în situaţia când întâmpină o rezistenţă dură. se comportă tot flexibil, îşi evaluează şansele cu luciditate şi obiectivitate şi se întreabă într-o fracţiune di secundă dacă le-ar fi mai avantajoasă lupta sau i înţelegere. Ambele posibilităţi depind de ei înşişi. Daca îşi găsesc maestrul, se retrag şi, de preferinţă, „îşi rezolvă treaba" singuri. Ei nu, se resemnează niciodată, ci doar evită situaţia o vreme, pentru a o studia dintr-o nouă perspectivă, pentru a o analiza şi a face un nou plan pentru ca, în final, să se poată totuşi impune.
Aşadar, sunt buni pentru a face câte o surpriză, întrucât sufleteşte se simt independenţi şi liberi, nu au[1] nevoie să ţină prea mult seama de ceva. La urma urmei, j fiecare trebuie să vadă cu ochii lui unde se află!
în cazul în care acest lucru vi se pare prea extrem:, indivizii cu grupa zero sunt într-adevăr puternici şi independenţi, deoarece au o structură dublă. In ereditate, A sau B se impun faţă de 0. Există deci un tip A cu o anumită parte de O, la fel se întâmplă şi cu oamenii din grupa B - dar nu la tipul 0. în acest caz, genele sunt O şi O, aşadar dublu 0. Un om cu grupa sanguină O aparţine întotdeauna total grupei sale, fără vreo influenţă a unei alte grupe. Caracteristicile sale vor fi, prin urmare, „diluate" numai prin educaţia părinţilor cu alte grupe sanguine sau prin experienţe educaţionale deosebite.
Ca purtător al grupei zero, vă doriţi să fiţi un învingător, dar nu luptaţi cu încrâncenare pentru acea'sta. Vă lăsaţi rareori indus în eroare de sentimente, aveţi un comportament raţional.
56
Acest lucru îl ştia şi Jackie. Kennedy, soţia fostului preşedinte, fiind şi ea de tip 0. Se pare că i-ar fi spus tatălui său: „Ştiu că locul meu este în centrul puterii şi acolo şi vreau să ajung cât de repede posibil." Un individ de tip O nu vorbeşte jrailt. în acest sens, Jackie a fost mereu prost văzută, în multe fotografii, ea priveşte în sus, spre soţul ei, cu dragoste şi mândrie, ca o fetiţă naivă şi plină de admiraţie. Dar o persoană de tip O priveşte doar o scurtă, vreme în sus, spre cineva.
Jackie Kennedy nu era deloc o fetiţă blândă, pasivă ori naivă. Ştia ce vrea şi era suficient de tenace pentru a-şi atinge scopul. Iar aceste calităţi îi erau chiar necesare, deoarece John F. a „răsfăţat-o" mai întâi, pentru ca imediat după aceea să o dea la o parte. Avea destule alte femei. Când nunta era deja un fapt stabilit, Jackie îi scria unei prietene pe spatele invitaţiei: „Ha!" Nimic altceva, decât două litere. Iar ele spuneau totul: „Am pus totuşi mâna pe el!" Obţinuse prima victorie. Dar avea încă şi mai mult în vedere. Cu premeditare şi fără umbră de îndoială, hotărâtă şi cunoscându-şi bine interesul, a reuşit să îi schimbe imaginea publică. Şi-a pus amprenta ei asupra lui şi a făcut din el un alt om.
Care sunt punctele forte ale oamenilor cu grupa sanguină O? Câteva. De exemplu, le stă în putere să îi câştige pe alţii de partea lor în planurile pe care le fac, apoi să se prezinte drept capii grupărilor respective. Este logic să fie întreprinzători înnăscuţi! Succesul este enorm de important- pentru ei şi reprezintă mijlocul de a-şi atinge scopul: cel care îşi poate asigura succesul, acela este independent, aproape liber!
Foarte accentuată este la cei cu grupa O şi nevoia de recunoaştere. Ceilalţi trebuie să îi admire. Când nu există suficiente şanse de a i se acorda consideraţia dorită, tipul O se

retrage brusc, implicarea sa de până atunci devenind deodată neimportantă, dacă nu mai promite un
.; 57
ar putea fi lezaţi. Uneori chiar acţionează în aşa fel, diS parcă nu ar avea nevoie de alţi oameni în preajma lori Dar această presupunere ar fi falsă! Purtătorii grupei O ÎŞI camuflează perfect dorinţa de apropiere.
Annegret trăieşte aceste experienţe cu soţul ei: „Cândl este plecat mai multă vreme, soţul meu îmi seriei adevărate scrisori de dragoste sau mă sună foarte dcs.S Vorbeşte despre o mulţime de lucruri, povesteşte despra el, îmi spune că arc nevoie de mine. Atunci îmi estej foarte bine. Vă puteţi închipui că mă bucur de călătoriile! lui de afaceri? Pentru că acasă este cu totul altfel: închis] şi aproape distant. Dacă nu i-aş cunoaşte şi cealaltă fa ţa, j adesea m-aş putea îndoi de dragostea lui.
Purtătorii grupei O iubesc de la distanţă. Au nevoie dej o anumită distanţă şi de un spaţiu de mişcare, deoarece; altfel se simt imediat constrânşi şi limitaţi. Este ca şi cum ar purta cu ei un scut invizibil, pe care scrie: „Nu tel apropia prea mult de mine şi lasă-mă aşa cum sunt. Mă descurc foarte bine singur. Nu vă gândiţi că aş putea avea[1] nevoie de cineva."
„Nu sunt animal de turmă şi nici nu vreau să fii vreodată!" O frază tipică a soţiei mele. Stabileşte legaţi n,umai atunci când vrea şi nu obligatoriu în cadrul uni grup. Doreşte să fie autarhică şi nu dependentă. Una dintre pacientele mele s-a autodefinit astfel în cadrul parteneriatului: „Doar nu sunt un şoricel de pluş!" Numai această expresie, singură, simbolizează aversiunea ei faţă de intimitatea şi gingăşia alintului, a dezmierdării. De la persoane cu grupa O am auzit şi expresia „Nu suntem o familie siropoasă", expresie pe care însă am auzit-o foarte rar de la persoanele cu grupa A.
Este căutată mai degrabă apropierea controlabilă şi dozabilă. Astfel de oameni ar prefera să poată regla „comutatorul de apropiere" în poziţia „pornit", pentru a-1
60
putea schimba oricând pe poziţia „oprit". Acesta este motivul pentru care se asociază bucuros cu persoanele cu grupa A:; aceştia îşi doresc multă apropiere.
Bolile de stomac sunt relativ frecvente la persoanele cu grupa sanguină 0. Supărarea este înghiţită, în exterior se afişează autocontrolul, ambiţia este dusă la maximum - dar nevoia de dragoste şi de apropiere este reprimată, iar acest lucru duce cu uşurinţă la o tensiune internă, care se face simţită, la rândul său, prin producţia mărită de acid gastric. Concentraţia de acid gastric la această grupă sanguină şi aşa nu este deloc mică (motiv pentru care carnea este bine digerată), iar în astfel de cazuri poate creşte atât de mult, încât pereţii stomacali sunt „deranjaţi" de acid.

### *Oameni primitivi geloşi*

Cel mai bine înţelegeţi această grupă sanguină dacă vă imaginaţi condiţiile de viaţă de acum 30.000 de ani. Grapa O este grupa sanguină originară, germenele tuturor celorlalte grape. Pe atunci, oamenii mergeau singuri la vânătoare sau însoţiţi de câţiva membri de familie. Trebuiau să fie activi şi să aibă reacţii rapide, iar în aceste condiţii, sentimentele, cu multiplele lor nuanţe, erau stânjenitoare şi chiar periculoase. Sentimentele erau un lux, în prim plan era lupta dură pentru supravieţuire în mijlocul unei naturi ostile, simţul ascuţit de observaţie şi acţiunea rapidă. Aceste talente le datorează purtătorul grupei O chimismului său: în condiţii de stres, organismul produce în cantitate mai mare hormonul numit adrenalină şi în special hormonul de luptă, noradrenalina, care îi dă curaj şi stimulează capacitatea de reacţie, în toţi indivizii cu grupa O se ascunde încă mult din acest om primitiv.
61

Dar un tip O poate manifesta uneori şi moduri de[1]" comportament absolut opuse. Reinhard, un profesor care tocmai a împlinit 50 de ani, insistă mereu asupra faptului ca soţia sa, care lucrează, să vină imediat acasă după serviciu sau să se întâlnească în oraş cu el. Vrea să fie mereu împreună cu ea, altfel se simte de parcă ar fi paralizat. Acest lucru arată a dragoste intensă, dar pentru Rosana este adesea stresant şi foarte restrictiv. Dacă se întâlneşte cu colegele la cafenea, apare şi Reinhard acolo, deseori ncanunţat, sau o sună, sub pretextul că vrea să o întrebe o banalitate. Iniţial, comportamentul lui Reinhard mi se părea absolut prostesc şi nu o puteam înţelege pe Rosana că putea accepta situaţia respectivă. In plus, era o femeie atrăgătoare şi suplă, cu părul lung şi blond, cu ochi mari şi strălucitori, cu voce plăcută. Avea oare nevoie să se lase controlată şi înlănţuită într-atât? i Abia cu timpul mi-am dat seama: dacă priveşti mai| bine, comportamentul lui Reinhard are cu totul alt scop: îi cere ei, într-una, noi şi noi dovezi de iubire! Pentru că, dacă din afară poate părea puternic şi independent, în realitate, tipul O nu este deloc aşa în adâncul fiinţei sale.; Purtătorii grupei O se simt mai vulnerabili decât bănuieşte! lumea: Şi, înainte ca esenţa lor adevărată să devină! vizibilă, preferă să se retragă în cochilia lor de melc.
Tocmai femeile sunt cele care simt instinctiv această contradicţie internă şi intuiesc această vulnerabilitate. Şi tocmai acest lucra îi fac pe aceşti indivizi atât de atrăgători ca bărbaţi -,dar şi atât de complicaţi într-o convieţuire! j Această dorinţă nerecunoscută de dependenţă îi face cu uşurinţă geloşi pe aceşti oameni. Această trăsătură o egalează cel mult purtătorii grapei AB.
Nu reuşeşti niciodată să te apropii prea mult de ei şi rareori ajungi să le cunoşti viaţa interioară. Relaţiile sunt marcate permanent de o anumită distanţă - iar acest fapt 62 trebuie acceptat, dacă eşti fascinat de forţa şi personalitatea acestui tip. Pe oamenii cu grupa sanguină O te poţi bizui total, atunci când ai nevoie de ei. Numai că trebuie să le ceri acest lucra foarte clar şi fără politeţuri, pentru că aceşti indivizi nu sunt prea empatici Un zero asta îţi va cere: dacă vrei ceva, spune! Pe urmă, mai vedem, în definitiv, fiecare este mai întâi răspunzător pentru el însuşi. Această atitudine le provoacă adesea celor cu grupa sanguină A sau AB dezamăgiri dureroase.
Dacă nu vă regăsiţi toate aceste trăsături la dumneavoastră înşivă, nu vă miraţi. Eu vă indic numai diversitatea paletei formelor de manifestare care pot apărea. Bineînţeles că aceste caracteristici nu apar toate în acelaşi timp sau neapărat împreună, deoarece şi situaţiile sociale speciale aduc în prim plan doar anumite trăsături. Cum se manifestă acest lucru în situaţii individuale, ne arată următorul exemplu al unui bărbat de aproape 40 de ani, care *ne* prezintă, în toată autenticitatea sa, motto-ul: „Pot fi bun pentru mine însumi":
„De ce sunt legate dificultăţile mele în cadrai parte-neriatului? Cum pot ieşi din tiparul comportamentului meu?" m-a întrebat el. A venit la orele mele de consultaţii, pentru că relaţiile lui sentimentale nu durau niciodată mai mult de maximum un an, fie că erau încheiate de el însuşi, fie de parteneră.
„Mă simt extenuat, parcă nu aş avea aer." Şi continuă, activ şi nerăbdător: „Am nevoie de provocări, vreau să ştiu ce se întâmplă." Prin aceasta, el preia iniţiativa şi conducerea, iar eu rolul celui care reacţionează şi chiar nu ştiu deloc cu ce să încep. In mod specific, el are idei foarte clare şi ştie exact ce vrea. Dar această „precizie interioară^' îl şi face, fireşte, să pară rece şi calculat. Pentru el, un tip O tipic, relaţiile au adesea un caracter oficial şi raţional. 63
în timp ce eu încă mă gândesc, el este din nou „la, minge": „Partenerele mele mi-au spus mereu că aş *m* prea rece şi distant şi că aş avea prea puţin timp pentru ele. In afară de aceasta, aş fi prea retras. Acest lucra este cu siguranţă adevărat, este corect." Iar la tema caracter,; retras, mai adaugă: „Da, păi după un frumos sfârşit de săptămână, spun brusc

duminică seara: Aşa, acum-trebuie să plec acasă. Apoi mă ridic şi dispar."
Pentru el este simplu şi clar, dar pentru parteneră este dezamăgitor, de neînţeles şi probabil chiar ofensator.
II întreb de ce trebuie să plece neapărat atât de brusc.] „Este ca şi cum deodată nu aş mai avea suficient aer dej tras în piept. Nu pot să mă adaptez şi să fiu atent atât dej mult timp. De exemplu, ei nu îi place să-mi ţin picioarele pe masă. La mine acasă pot face asta liniştit. Aşa că; vreau în odaia mea! Acolo pot sta ore întregi lai calculator, fără să mă cicălească mereu cineva, î întrebându-mă când termin odată. Sigur, n-aş vrea să o] dezamăgesc, este de fapt o femeie plăcută. Dar acest sentiment de obligaţie mă împiedică pur şi simplu să fac' ceea ce aş vrea. Şi atunci mă simt constrâns şi trebuie să plec. Altfel, probabil că până la urmă aş plesni!"
Aşadar, el «pleacă, pentru a nu trăi o explozie afectivă,; pentru că doreşte, în măsura în care este posibil, să îşi j ţină sub control sentimentele. Din acest motiv nici nu abordează conflictul propriu-zis. Evită cel mai mult controversele cu oamenii de care se simte atrgs. Dacă nu există o strânsă legătură afectivă, atunci un astfel de individ poate lupta foarte bine pentru interesele sale şi ale altora, însă dacă nu îşi apropie mai clar reprezentările sale ideatice de viaţa în comun, întotdeauna va fi doar musafir în casa prietenei sale şi nu se va simţi niciodată bine. Şi atunci va pluti o oarecare tensiune în aer, insesizabilă şi neplăcută. Şi, la un moment dat, el sau această tensiune nu va mai rezista.
64

## *Factorul stres*

O persoană cu grapa sanguină O face bine faţă stresului> Toate aceste „treburi emoţionale" nici măcar nu ajung până la ea, în măsura în care să îi intre adânc sub piele. Dar când*oamenii cu grupa O sunt atinşi cu adevărat de stres, atunci chiar devine complicat. Deja din anul 1956, s-a descoperit că furia exteriorizată este legată de eliberarea de noradrenalină, iar furia sau teama interiorizată, conflictele şi bucuria puternică sunt, dimpotrivă, legate de eliberarea de adrenalină. Orice situaţie resimţită ca stres, în sfera profesională sau privată, arc ca rezultat eliberarea unei mai mari cantităţi din această catecolamină. Noradrenalină, „hormonul de luptă", este secretat în exces de indivizii cu grupa O, în condiţii de stres.
Iar acest lucru are anumite urmări, în cadrul unei cercetări, timp de un an, pe bărbaţi tineri de pe o staţie din Antarctica, s-au demonstrat diferenţe clare cu privire la experimentarea unor stimuli solicitanţi: extravertiţii (grapa sanguină 0) secretau mai puţin acid mandelic vanilinic, pentru că trebuiau să descompună mai puţină catecolamină. Bărbaţii introvertiţi (grapa sanguină A) erau mai încordaţi, dar rezistau mai bine.
în timp ce un individ cu grapa sanguină A receptează de la bun început o situaţie solicitantă drept stresantă, o persoană cu grapa O rămâne calmă şi relaxată. Stresul nu va fi multă vreme înregistrat ca atare. Abia într-un târziu, când se atinge o valoare cât de cât critică, corpul reacţionează, dar acum în mod intens, şi eliberează o doză considerabilă de hormoni de luptă, noradrenalină. în acest moment, individul cu grupa O devine agresiv şi deodată este irascibil! Poate că grupa O se protejează în acest fel instinctiv de solicitările dure care îi afectează organismul!
65
Şi ceea ce este mai grav: stresul nu poate fi eliminat prea repede în cazul acestei grupe sanguine. Grupa O aiJ nevoie de o perioadă de revenire deosebit de îndelungată! Starea de tensiune este de obicei foarte persistentă li aceşti oameni. Nici MAO nu poate salva indivizii *cm* grupa 0. Enzima care se formează în trombocite, numii» monoaminoxidază, pe scurt MAO, descompuni catecolamina, printre altele, în acid mandelic vanilinicj La

oamenii cu grupa O, activitatea sa este mai puţi accentuată, ceea ce face mai dificilă descompunerea.
In cadrul unui alt studiu, se presupune că relaţia dintre! grupa sanguină şi anumite simptome ar putea fi condiţionată de particularităţile membranei celularei încă nu s-a clarificat ce rol joacă MCV-ul, adică volumul corpuscular mediu al eritrocitelor, care este ridicat iJ grapa sanguină 0.
Să revenim la catecolamine şi la MAO: diminuarea! lentă a stresului ar putea explica de ce oamenii cu grupa O nu se dau deloc în vânt după discuţiile profunde şi dJ ce evită conflictele în cadrul parteneriatului. Persoanelor! cu grupa sanguină O le este teamă în mod instinctiv să şei trezească în strânsoarea hormonilor, iar la solicitările! masive, preferă să rămână în expectativă, ştiind bine că ol presiune suplimentară în cazul lor ar putea duce la uni comportament agresiv care ar putea fi lezant.
Diminuarea treptată a stresului conduce, fireşte, şi laf producerea mărită de acid clorhidric în stomac, iai echilibrul deranjat dintre acidul agresiv şi mecanismul dej apărare al mucoasei are ca efect durerile de stomac şif ulcerul stomacal. Şi ulcerul duodenal este una dintre bolile mai des întâlnite la oamenii cu grupa 0.

66

***Recomandări pentru persoanele cu grupa sanguină O***

La dumneavoastră există doar două puncte slabe: prea puţin din ceea ce este omenesc şi încredere prea mult înfrânată.
Pentru oamenii ca dumneavoastră există un anumit pericol în privinţa contactelor interumane şi anume atunci când vă implicaţi prea puţin în viaţa celorlalţi şi vă preocupă prea rar sau prea superficial grijile şi nevoile lor. Desigur că anumite probleme vi se par fleacuri, dar fiţi atenţi: această atitudine ar putea fi considerată drept arogantă, distantă şi chiar jignitoare. Pentru dumneavoastră are prioritate înţelegerea activă, de aceea acţionaţi atât de suveran şi superior - dar există şi situaţii în care se cere şi este de ajutor interesul de a participa.
întrcbaţi-vă semenii cum le merge. Fiţi atenţi la felul în care arată oamenii din imediata dumneavoastră apropiere: sănătoşi sau trişti, obosiţi sau veseli? Vorbiţi despre asta, stabiliţi contacte, interesaţi-vă de „viaţa interioară" a celorlalţi.
Aplecaţi-vă urechea cu răbdare şi cu interes atunci când vi se povesteşte ceva personal, chiar dacă nu vi se pare prea important - pentru cealaltă persoană, lucrai respectiv poate fi extrem de important. Nu reacţionaţi doar ca om de acţiune, care atacă problemele: tocmai femeile sunt adesea cele care vor numai să vorbească despre ceva, fără a aştepta imediat sfaturi asupra modului de a acţiona.
Cu toate acestea, nu vă siliţi să realizaţi o apropiere pe care nu v-o doriţi deloc. Spuneţi foarte deschis când aveţi nevoie de o oarecare distanţă şi menţionaţi că faptul respectiv nu are nici o legătură cu cealaltă persoană, ci doar cu firea dumneavoastră. Cu cât vă forţaţi mai mult să vă apropiaţi, cu atât mai mult vă ieşiţi din fire: stresul

67

se instalează la dumneavoastră treptat, dar în forţă. Da aceea, de multe ori nu luaţi în serios suprasolicitarea. Fitil prevăzători, nu încercaţi să faceţi totul deodată şl acordaţi-vă pauze, chiar şi atunci când nu vă simţiţi! extenuaţi.
Viaţa poate fi îngrozitor de dură şi nu îţi reuşeşte] mereu totul, aşa cum ţi-ai dori. Şi atunci, într-un târziu,; se arată valoarea unei reţele de relaţii sociale stabilite dinainte: nu cazi chiar prea jos! Aşadar, cultivaţi-vă 1$ timp relaţiilt*

Oamenii care se ocupă cu cercetarea sentimentelor dej fericire, au descoperit următorul lucru: cel mai fericit eşfij atunci când faci pentru alţii ceva absolut dezinteresat, când îţi pasă de aceştia şi participi la grijile lor cotidiene, j
încercaţi să prindeţi stelele: cunosc oameni talentaţi care se lasă prea mult dominaţi de nesiguranţa şi temerile lor, în loc să se concentreze asupra forţelor lor. înl condiţiile respective, educaţia lor a fost prea ocrotitoarei şi nu au învăţat să aibă mai multă încredere în ei şi săi ceară mai mult de la ei. Ei nu sunt temătorii înnăscuţi, cil temătorii „făcuţi". Nu vă simţiţi stânjeniţi de predispoziţiile- grupei! dumneavoastră sanguine, în care vă încrederi prea puţin. J Sângele dumneavoastră vă oferă posibilităţi frumoase -dar trebuie, bineînţeles, să şi faceţi ceva pentru asta!! Stabiliţi-vă scopuri clare pentru viitor. Fixaţi-vă liniştiţi obiective înalte, ieşiţi din starea de modestie, faceţi un articol de marcă din propria persoană. Aveţi ce vă trebuie pentru asta - curge prin vinele dumneavoastră!
68

## Grupa sanguină A
## Sensibilii care fac lumea mai bună

***Rezumat***

**- Caracteristici:** Grupa sanguină A reprezintă sentimentul, siguranţa şi solidaritatea. Mânia este adesea reţinută, energia este frânată. A este grupa sanguină având cea mai largă paletă de trăsături: pe de o parte sensibili, pe de altă parte, reformatori ai lumii şi fanatici. Grupa A poate include caracteristici ale H grupei Q şi, în acest caz, este mai dinamică, se apropie mai mult de trăsăturile grupei O (tipul A2).

***ţ*** **Principalele obiective:** siguranţă, armonie, cooperare, dedicaţie şi apropiere.

**f Chimism:** Acest tip de sânge conţine anticorpi anti-B şi este respins de sângele grupei B. între A şi B nu este posibil, aşadar, vreun schimb. Este oare acesta motivul pentru care aceste două grupe nu se pot „digera" nici sufletește?

*''* **Zona de răspândire:** A reprezintă 40 la sută din populaţia globului şi este de departe cea mai răspândită grupă sanguină în Europa Meridională (44 la sută) şi în Japonia (38 la sută). In Germania, procentul este de 43 la sută, în Austria de 41 la sută, iar în Elveţia de 49 la sută. în America, grupa A, cu 42 la sută, se află pe locul al doilea după grupa O, cu 46 la sută. Probabilitatea de a avea de a face cu oameni de acest tip este deci foarte mare!

• **Alimentaţie:** Carnea, laptele şi cartofii sunt alimente prost digerate, în schimb peştele, orezul şi ceaiul verde sunt, dimpotrivă, cele mai potrivite alimente. **Sănătate:** Persoanele cu grupa A au sângele dens, de aceea inima lor trebuie să lucreze din greu. Sunt predispusi la afecţiuni cardiace şi circulatorii şi la
69
cancer (nivel redus al acidului gastric). Suferă adesea de spasme musculare şi dureri ale spatelui. Reacţionează rapid şi puternic la solicitări, devin uşor agitaţi, *s* deconectează greu, îşi fac adeseori griji inutile şi aţ tendinţa să reflecteze mult asupra lucrurilor. nevoie deseori de linişte şi relaxare.

### *Ah, ce frumos e în Panama!*

Cunoaşteţi Panama? Ţara cu un minunat parfum de| banane? în fascinanta poveste a lui Janosch, tigrişorul şi ursuleţul pornesc în căutarea ţării visurilor lor - şi aterizează din nou, fără să îşi dea seama, la ei acasă: „O, tigrule", spunea în fiecare zi ursuleţul, „ce bine este că am găsit Panama, nu-i aşa?" „Da", răspundea tigrişorul, „ţara visurilor noastre. De aici nu mai e nevoie să plecăm niciodată."

La fel sunt şi oamenii cu grupa A: bunul Dumnezeu le-a dat neînchipuit de multe posibilităţi - dar oare ştiu ei să le valorifice? Sau preferă să meargă la sigur şi să rămână la lucrurile

verificate? Ar fi păcat pentru potenţialul lor ridicat.
Ca individ de tip A sunteţi sensibil, simţiţi dispoziţiile şi evoluţiile celorlalţi, dar vă-şi temeţi de conflicte şi daţi frâu liber mâniei adesea mult prea târziu, când paharul a dat deja pe dinafară.
La nici o altă grupă sanguină nu există o asemenea anvergură a figurilor proeminente şi a diferenţierilor, aşa cum se întâmplă la grupa A. Reprezentanţii cei mai cunoscuţi sunt: Adolf Hitler şi Papa, Richard M. Nixon şi Oskar Lafontaine, Hans-Olaf Henkel din Uniunea Federală a Industriei şi şeful IBM, precum şi cântăreaţa Cher.
Pentru acest spectru larg de personalităţi există două motivaţii posibile: grupa lor sanguină poate fi, pe de o 70
>arte, atenuată de o „umbră" sau, datorită sensibilităţii lor exacerbate, simt unde există ceva în neregulă.
Puterea umbrei este rezultatul moştenirii: ca individ de tip A, puteţi purta predispoziţiile grupei dumneavoastră sanguine în mod îndoit şi anume o data A de la tată şi o dată A de la mamă. în acest caz, sunteţi un „dublu A". Sau de la unul din părinţi moşteniţi o parte a grupei sanguine O, aşadar tendinţa de a merge înainte şi curajul confruntării, dar într-o astfel de constelaţie, se impune lotuşi întotdeauna acea parte a grupei A. Sângele dumneavoastră este compus exact dintr-o combinaţie între A şi O, O fiind totuşi recesiv, prin urmare este un fel de grupă sanguină umbrită. O parte de tip B nu puteţi iurta în sângele dumneavoastră, pentru că, în acest caz, ţi aparţine grupei AB.
Sensibilitatea dumneavoastră deosebită reacţionează ca un seismograf. Observaţi multe lucruri, care lasă în urma lor simţăminte pe care nu le puteţi ignora prea uşor, aşa cum se întâmplă în cazul celor cu grupa sanguină 0. Această trăsătură vă face de nepreţuit pentru comunitate şi viaţa socială, dar vă face şi vulnerabil şi uşor -de manipulat, în potenţialul dumneavoastră se ascunde totodată şi un pericol!
Acest lucru începe deja de la o vârstă foarte fragedă. Sunteţi uşor de educat, pentru că nu vă doriţi conflicte. Părinţii vă laudă ca fiind „uşor de întreţinut". Vă adaptaţi pentru vreme îndelungată, pentru că aşa vrea grupa dumneavoastră sanguină. Acest lucru îi determină, o dată în plus, pe cei din jurul dumneavoastră, să vă forţeze să vă încadraţi într-o schemă de adaptare cuminte. Dar asta merge doar până la un punct. Dacă se întinde prea mult coarda, deveniţi dur şi insensibil şi vă răzvrătiţi împotriva „forţei ostile". Din spirit de autoapărare, puteţi reacţiona chiar agresiv, pentru că nu doriţi să mai cedaţi în continuare:
71
Deodată vi s-au trezit forţele vitale si sunt activatei Acest lucru nu înseamnă numai că sunteţi pus pe scandal, ci şi faptul că simţiţi că ceva nu este în regulă şi ştiţi unde anume ar fi de corectat ceva. Nu vă aşezaţi pur si simplu de-a curmezişul, ci simţul dumneavoastră fin de dreptate iese la iveală şi cere să fie luat în seamă, în acest feB puteţi deveni o persoană bătăioasă, capabilă să ameninţe şi să lupte. Luptaţi nu atât pentru dumneavoastră înşivă» cât pentru o idee - iar de cele mai multe ori ştiţi cij| adevărat ce este bine pentru ceilalţi şi pentru omenire, îr timp ce un individ cu grupa sanguină O îşi doreşte cevc pentru sine, dumneavoastră doriţi ceva în primul rând pentru alţii: familie, firmă, societate. Cu alte cuvinte; sunteţi un om minunat şi valoros şi, din fericire, grupai dumneavoastră sanguină reprezintă 40 la sută din] populaţia globului.

## *Vizionarul*

l
Unul dintre aceştia este Hans-Olaf Henkel, fbstu| preşedinte al Uniunii Federale a Industriei Germanei (BDI) şi administrator al IBM Germania. El este i provocator în mod absolut conştient, atunci când afirmă că Germania ar fi o „ţară a huzurelii a vremurilor actuale, în

care porumbeii sunt mai mult fripţi decât clociţi." *)] Cu oponenţii săi nu face prea multe mofturi, pentru că.) este vorba de afacerile lui. în cartea sa, „Puterea j libertăţii", scrie, de exemplu, următoarea frază nu prea populară: „Cei slabi nu devin mai puternici atunci când cei puternici devin mai slabi." Dar astfel de enunţuri au devenit între timp subiecte de meditaţie în cadrul l rugăciunilor de dimineaţă radiodifuzate. Henkel a cerut |

* Aluzie la poezia lui Heinrich Heine, „Schlaraffenland" („Ţara huzurelii"), în care este prezentată o lume utopică, a lenei şi'j inacţiunii totale, (n.t.)



de timpuriu privatizarea asigurărilor sociale - astăzi, aceasta este ultima soluţie pentru pensii. Adesea simţea ce plutea în aer şi ce trebuia cântărit şi schimbat si astfel, ci şi-a depăşit epoca. Nici chiar insultele de genul „Rambo cu costum vărgat" sau „instigator" nu 1-au abătut de la ideile sale. Atâta vreme cât este vorba de o convingere, persoana cu grupa sanguină A este sigură pe sine şi puternică şi tot atâta timp cât primeşte numeroase lovituri, nu se simte atinsă în esenţa ei cea mai intimă.

Să fie totul în perfectă ordine? Nici aici nu există lumină fără umbră. Dacă 40 la sută din populaţia globului sunt indivizi fie timizi, fie care evită conflictele sau care, capabili fiind de avertizare, ştiu ce ar trebui schimbat, acest fapt explică numeroasele controverse, poate chiar războaie. Aceştia ştiu ce ar trebui să facă şi la ce să renunţe ceilalţi, iar când ceilalţi nu se apără si nu se opun - cei reţinuţi invită, de regulă, să fie „devoraţi".

Dar păstraţi-vă totuşi calmul! Dumneavoastră, cei cu grupa sanguină A nu sunteţi cu adevărat agresivi. Lupta nu prea vă face plăcere şi nu vă daţi în vânt după ea. Competiţia pur şi simplu nu este pasiunea dumneavoastră.

Mult mai probabilă este retragerea bruscă şi demonstrativă, prin care, în sinea dumneavoastră, urmăriţi să îi pedepsiţi pe ceilalţi, atunci când nu au vrut să facă acelaşi lucru.. Cu idealismul care vă caracterizează, munciţi din greu pentru alţii, doriţi ceea ce este mai bun, vă aşezaţi chiar în umbră - dar vai, dacă angajamentul dumneavoastră nu este recunoscut sau dacă este combătut! Atunci intră în joc sensibilitatea dumneavoastră, sunteţi consternat, lezat şi aveţi tendinţa să vă bosumflaţi şi «să faceţi pe „ofensatul". Dacă nu sunteţi acceptat pe deplin, nu vă mulţumiţi cu frânturi - atunci se pune punct!

Pentru cei care au de a face cu dumneavoastră, lucrurile acestea nu sunt întotdeauna tocmai roz: schimbarea de atitudine de la coechipier angajat la individ jignit, care



refuză să mai joace, nu poate fi prevăzută de oamenii din jur! Cât de mult ar ajuta, dacă aţi emite la timp semnale de avertizare.

Anumite contacte ar dura atunci mai mult, iar oamer ca dumneavoastră au nevoie de relaţii stabile. După f ruptură, un individ de tip A se simte ca un câine bătut.

## *Câinele bătut*

1

Vă mai amintiţi de Oskar Lafontaine şi spectaculoasa sa retragere în martie 1999? Fidelul membru SPD* şi exl ministru de finanţe din cabinetul Schroder aparţine şi el sensibilei grupe sanguine A. Suişurile şi coborâsurile vieţii politice alternează continuu la personajul din landul Saar şi uneori pare că îi lipseşte lunga respiraţie rezistenţei consecvente. Lafontaine este candidatul SPD la cancelaria federală în primul scrutin al camerei federale pentru întreaga Germanie - şi pierde. Acest lucru este teribil de amar pentru un om cu sângele grupei A şi chiar şi omul politic trebuie să îşi lingă rănile după această înfrângere, renunţă la' preşedinţia fracţiunii şi a partidului şi se retrage în siguranţa locului său de baştină: My home is my castle.** în 1994, apare din nou în triada candidaţilor la postul de cancelar, alături de Rudolf Scharping şi Gerhard Schroder. în 1995, prin discursul său plin de forţă emoţională, pe durata unei ore, îşi atrage majoritatea congresului partidului şi îl

îndepărtează astfel pe Rudolf Scharping, mult mai slab. Ca predicator înnăscut, Lafontaine îşi face griji pentru partidul său şi simte instinctiv, pe ce trebuie să se bazeze acesta acum: pe o perspectivă. Reprezentantul landului Saar este ales imediat drept succesor al lui Scharping.

* SDP (Sozialdemokratische Partei Deutschlands) = Partidul Social-Democrat al Germaniei (n.t.) ** Casa mea este castelul meu. (n.t.)



Aşadar, este totuşi un om care, din setea de putere, ştie să dea din coate? Această caracteristică nu s-ar potrivi prea bine grupei sanguine A. Tipul A este în formă maximă atunci când îşi face griji pentru ceva şi când poate lupta pentru valorile sociale. Bineînţeles că preia şi responsabilitatea în acest sens, dar aceasta este rareori un scop în sine.

In mod corespunzător tipului său de individ, Oskar Lafontaine rămâne pe locul al doilea, iar când, în 1998, Gerhard Schroder câştigă alegerile în Niedersachsen (Saxonia Inferioară), Lafontaine îl desemnează, desigur, drept candidat la funcţia de cancelar din partea SPD-ului. Această atitudine nu înseamnă doar înţelegere a relaţiilor de putere, ci îşi are originea într-o trăsătură tipică de personalitate a oamenilor cu grupa sanguină A: aceea de a fi asMr»; Schroder îl numeşte ministru de finanţe în guvernul său.

Dar deja în martie 1999, Oskar Lafontaine se retrage în mod brusc şi surprinzător din toate funcţiile şi, timp de trei zile, nu spune nici un cuvânt despre motivele atitudinii sale. Marea răfuială vine abia odată cu publicarea cărţii sale „Inima bate la stânga", în acelaşi an. Aici, omul politic îşi dă la iveală mare parte din natura sa. Retragerea va fi fost „legată de o mare suferinţă interioară": „Pentru mine, ca şi pentru alţi membri, partidul înseamnă şi patrie şi familie. Chiar şi în ziua de astăzi, oamenii caută căldură şi siguranţă." Mai departe, scrie despre „comunitatea oamenilor ... care vor să fie solidari unii cu ceilalţi."

Patrie, familie, căldură, siguranţă, comunitate, să fii solidar unul cu celălalt - pentru oamenii cu grupa sanguină A, acestea reprezintă valori înalte si nu sunt expresii retorice. Nu ai voie să calci în picioare aceste sentimente, dacă nu vrei să îi loveşti pe oameni în adâncul sufletului lor,



Compromisurile dubioase nici nu intră în discuţie îi. cazul lui Lafontaine, el trebuie să respecte promisiunile făcute la alegeri, la el este vorba de încredere. Şl bineînţeles, „SPD-ul nu are voie să îşi vândă sufletul". |

în cartea lui Lafontaine, sunt vizibile sentimentele *dş* jignire adâncă, de dezamăgire şi mânie controlată. El critică „jocul prost al echipei" şi lipsa „spiritului dl echipă". Tipul A are nevoie de siguranţă din partea celor din spatele său si trebuie să simtă protecţia echipei care îl susţine.

In mod evident, au existat tensiuni între el şli cancelarul federal, iar într-o astfel de situaţie, pentru *um* individ de tip A există doar două posibilităţi:' să îs« revendice totul pentru el prin luptă sau să se retragă.

Lafontaine nu a putut să -îşi motiveze imcdial retragerea în mod public, deoarece, atunci când pentru un individ de tip A se umple paharul si dă pe dinafarăj individul respectiv devine de necontrolat şi zgomotos, nestăpânit şi ofensator. Astfel încât, trebuie mai întâi să treacă valul de surescitare. Comentatorii au o părere unanimă: „Lafontaine a vrut în orice caz să evite; scandalul." Şi probabil că a adunat mult prea multă nemulţumire şi dezamăgire de-a lungul timpului, astfel încât, în cele din urmă, nu i-a mai rămas decât retragerea

totală. Si acest comportament este, din nou, absolut tipic pentru un individ cu această grupă sanguină. Nu] întâmplător, reprezentantul landului Saar „a cerut să aibă loc critica de la o persoană la alta numai între patru ochi". Schroder a acţionat în sens contrar şi nu 1-a susţinut, iar acest lucru deziluzionează şi doare. Un om de tip A nu uită astfel de lucruri multă vreme. Suferă, se bosumflă - 'şi pedepseşte prin retragere.



## *„Antena"pentru ceilalţi oameni*

Cu dumneavoastră trebuie să se poarte omul corect şi Irebuie să se ştie ce aveţi nevoie în acel moment şi cum vă merge. Pentru dumneavoastră este de la sine înţeles să simţiţi starea interioară a celorlalţi şi să ţineţi seama de ca, pentru că aveţi acest simţ de percepţie „structural". Dar, iubite purtător al grupei A: ceilalţi nu au, din păcate, această sensibilă „antenă"!

De aceea şi sunt atât de importanţi oamenii ca dumneavoastră. Sunteţi persoanele ideale în calitate de consultanţi, asistenţi, îngrijitori şi ascultători şi, fără dumneavoastră, convieţuirea este pustie, plicticoevsă şi rece/Dăruiţi căldură şi aveţi nevoie de alţi oameni ca de oxigen pentru a putea trăi.

Nu este de mirare că despărţirile sunt foarte dureroase pentru dumneavoastră. Vă place ceea ce vă este familiar şi tot ceea ce promite siguranţă. Toţi subiecţii cu grapa A intervievaţi de mine au recunoscut că, aflându-se printre străini, resimt în scurtă vreme dorul de casă. Le plac vacanţele scurte, din motive sufleteşti.

îşi iubesc patria şi se întorc întotdeauna cu plăcere în apropierea ei. Este ca şi cum ar atârna la capătul unui elastic lung: se aventurează departe în afară (odată şi odată tot trebuie încercat), dar pe urmă sunt atraşi cu toată puterea înapoi, la origini. Preferă ceea ce este deja dovedit, ceea ce este sigur. Este logic că nu fac parte din acea categorie de oameni care emigrează şi cuceresc alte ţări! Pentru a se simţi bine, au nevoie de cei patra pereţi ai lor, pe care îi iubesc, de multe lucruri personale şi fiecare casă de economii pentru locuinţe se bucură să aibă astfel de oameni.

Despărţirile si separările sunt deosebit de dificile pentru aceşti oameni. Ulrike, o funcţionară de bancă de 36 de ani, ştie bine acest lucru: „Pur şi simplu nu scap de



individ!", mărturiseşte ea. Soţul ei, Karl, a înşelat-o ca la, carte. Un an întreg a dus o viaţă dublă, plină de veselie, alături de iubita sa. Cu totul întâmplător, Ulrike i-a găsit pe birou factura de telefon şi a fost aproape şocată. Frank cheltuise numai în ultima lună peste 250 euro pentru şuşotelile sale amoroase murmurate prin telefon unei alteia! Ceea ce a enervat-o cel mai mult, au fost reproşurile lui pentru costurile simţitor mai mici *alm* convorbirilor ei telefonice. Adică ea nu mai valora del mult atât cât cealaltă.

Dar ca persoană tipică având grupa sanguină A, l Ulrike şi-a manifestat mai curând durerea, decât furiafl „Dă-1 afară odată", a sfătuit-o o prietenă. Ei îi era uşor *sm* vorbească, era de tip O, deci mult mai decisă şi maij| dispusă să rişte, dar înainte de toate, mai puţin reţinută în pornirile ei agresive. Astfel de soluţii radicale nu sun' însă uşoare pentru un individ de tip A. Intr-o seară, Ulrike nu a mai putut rezista şi 1-a da afară din casă pe soţul infidel, dar deja a

doua zi, el er din nou la uşă, iar ea i-a dat drumul înăuntru. Pe Ulrik o enerva propriul ei comportament, dar nu putea lupta ci ea însăşi. Nici chiar când a aflat că şi-ar fi petrecut trei frumoase zile cu iubita, într-o pretinsă călătorie de afaceri, nu i-a fost suficient pentru divorţ.
Ulrike trecea prin tot felul de suişuri şi coborâşuri, totuşi au mai trecut încă cinci luni până când i-a ajuns, în sfârşit, cuţitul la os şi s-a mutat în altă parte. Cu toate acestea, s-a mai întrebat multă vreme de ce a trebuit să se întâmple aşa şi unde anume greşise.
Walter, un alt individ de tip A, nu a reuşit ca la divorţ să îşi reprezinte vehement interesele financiare şi a preferat să renunţe. Plăteşte mai mult pentru întreţinere decât ar trebui de fapt să plătească, dar argumentul lui este următorul." „Nu vreau să mă cert pentru bani." De notat: are nevoie de bani!
78
Să recunoaştem: ar putea fi o viaţă plicticoasă, dacă nu ar exista bogăţia dumneavoastră fascinantă de trăiri şi de idei. Faceţi parte dintre acei oameni care îşi trăiesc deosebit de intens sentimentele, în sufletul dumneavoastră se petrec multe - de aceea este atât de important ca lumea exterioară să vă pară paşnică şi stabilă.
Dar nu toată lumea înţelege aceste lucruri. Pentru unii, indivizii sensibili de tip A sunt chiar greu de înţeles şi par ciudaţi: Când ascultă CD-urile lui Wolfgang Petry, i se umezesc ochii, iar picioarele i se mişcă automat în ritm. „Iar se transmite o dulcegărie sentimentală muzicală?" întreabă el apoi, cu dispreţ în glas, pentru că nu poate împărtăşi sentimentele ei pentru cântecele siropoase. „Este doar un kitsch stupid!"
Ei îi place kitsch-ul, cel puţin câteodată. Este atât de mişcător pentru inimă, iar inima este un organ atâfde important pentru oamenii de tip A. Inima, suferinţa şi sentimentul le îmbogăţesc viaţa. Pentru că trăiesc aşa de intens aţâţ de multe lucruri, iar inima lor bate atât de repede, pun preţ pe stabilitate, armonie şi pace. Tensiunile îi afectează profund pe indivizii de tip A şi le provoacă o puternică neliniște.

***Două tipuri A***

Riguros vorbind, există două tipuri A: A2 şi Al. La determinarea serologică a grupei sanguine se disting clar aceste două subgrupe ale grupei A, dar în sfera vieţii sufleteşti, aceste diferenţe minimale sunt abia perceptibile.
Ambele subtipuri s-au format din grupa primordială O, pe când oamenii alcătuiau comunităţi, se ocupau cu agricultura şi cu adunarea proviziilor şi convieţuiau în grupuri. Era ceasul naşterii tribului si a satului. Din
79
grupa O s-a dezvoltat mai întâi tipul A2, „omul de *tranziţie",* al cărui organism s-a adaptat, dar al cărui spirit nu a putut renunţa complet la vechile obiceiuri.
Dezvoltarea omului a mers mai departe şi, din acest! om de tranziţie, a rezultat în cele din urmă „adevăratul": tip A. Viaţa la ţară în comunitatea socială si-a pus amprenta şi asupra trăirilor sufleteşti. Acum se ajunsese la cooperare, era nevoie de ajutorul celorlalţi şi oamenii se apropiau între ei. Nu mai puteai să îţi exerciţi doar] propriile interese, ci trebuia să ţii cont şi de nevoile semenilor tăi, iar uneori să îţi domini sentimentele. Pe'I scurt: să plăteşti preţul pentru avantajul convieţuirii. Din cauza diviziunii muncii, era nevoie şi de ceilalţi, cal agricultor crai dependent de rotar sau de potcovar şi,'i fireşte, şi de vraci.
Agresiunea şi furia puteau duce la» distrugerea micii comunităţi si, prin urmare, trebuiau oprite. Exact în conformitate cu aceste predispoziţii moştenite, individul de tip A se complace şi astăzi ce/ mai mult în pace'-sau, cel puţin, într-o pace aparentă cu toată lumea şi îşi înghite cuminte supărarea, pentru că se teme de „contrafurie" şi de privarea de dragoste. Dar asta nu înseamnă nici pe departe că supărarea a fost înlăturată, ci doar „depozitată

temporar": ea dospeşte deja, iar când individul trebuie să înghită şi mai mult, atunci este suficientă o mică întâmplare, pentru a face să dea paharul pe dinafară.
Amestecul exploziv de sentimente urcă dintr-o dată şi j pentru toţi cei vizaţi absolut surprinzător. Nimeni nu bănuieşte că individul de tip A lipeşte deja de multă vreme timbre în clasorul supărărilor sale, iar acum, a sosit „scadenţa". Pot numai să repet acest avertisment: nu trebuie să abuzăm prea mult sau prea des de răbdarea oamenilor de tip A: în spatele calmului exterior şi al* stăpânirii de sine, poate clocoti un adevărat gheizer, islandez!
80
Cum receptaţi divergenţele de opinii şi tensiunile? Vă vine uşor? înghiţiţi prea multe şi prea des, în loc să, mă scuzaţi, daţi afară! Omul de lângă dumneavoastră are impresia că se află într-o perfectă armonie şi înţelegere sufletească, în timp ce dumneavoastră simţiţi deja discordia muşcătoare care vă încolţeşte pe ascuns în suflet. Un cerc vicios periculos. Situaţia devine deosebit de critică atunci când primul copil începe să aibă griji, vremea alintărilor trece şi, prin aceasta, se instalează o anumită distanţă.
Frustrarea îngurgitată nu dispare, desigur, dintr-o dată, ci se depune în stomac, ca supărare nedigerată. Acolo zace precum un bolovan mare şi greu, apasă şi înţeapă: afecţiunile stomacului vă vătăma şi corporal: Idnetoza numită giardia^ ca boală parazitară a intestinului, se instalează cu predilecţie la grapa sanguină A, deoarece bacteria Giardia lamblia poartă pe suprafaţa sa antigeni care imită antigenul A, motiv pentru care are şanse mai mari la sângele din grapa A. Mai grav este cazul cancerului gastric, care atacă de asemenea cu precădere oamenii cu grapa sanguină A.
Ah, dacă aţi putea totuşi să vă exteriorizaţi supărarea acumulată! Cel mai uşor îţi uşurezi inima dacă descrii exact ce moduri de comportament ale celuilalt te deranjează şi nu ce fel de om este el sau ea. Ultima variantă ar fi receptată prea uşor drept atac şi pe urmă ar ti într-adevăr lovituri şi împunsături. Spuneţi ceva de genul acesta: „Mă enervează că ai făcut cutare sau cutare lucra!"
Şi pentru inima dumneavoastră ar fi aceasta o uşurare binefăcătoare, întrucât aveţi sângele foarte dens, inima dumneavoastră trebuie să pompeze destul de viguros. Din acest motiv, se uzează mai repede, iar acest fapt vă poate scurta simţitor speranţa de viaţă. Ştiaţi, de altfel, că
81
durata de viaţă vi se scurtează şi dacă nu vă hrăniţi corespunzător şi dacă savuraţi prea des o friptură plină de grăsime? Alte grupe sanguine au voie să facă acest lucru, dar pentru dumneavoastră, având grupa A, este puş si simplu otravă! Aşadar, jos mâinile şi furculiţa de pe carne! Mai bine imitaţi-i pe japonezi: cei cu grupa sanguină A trăiesc cu circa 20 de ani mai mult dec americanii cu aceeaşi grupă sanguină, pentru că se hrănesc conform prescripţiilor pentru grupa lor: carnd deloc, în schimb peşte, orez şi ceai verde.

### *A ca Obelix*

Cel mai bme*se sin\te A când totul merge ca pe roate şi nu apar probleme. Dar cui îi place să aibă probleme? l
Pentru unii, acestea constituie provocări, pentru dumneavoastră însă, ele nu sunt decât greutăţi, pentru ca trăiţi totul de două sau de trei ori mai intens. Acesta est preţul pentru marea sensibilitate şi pentru bogăţia cle sentimente de care dispuneţi. Totul vă Infectează foarte mult. Urmările sunt nopţile fără somn, reflecţiile nesfâr site şi neliniştea. Muntele care se află în faţa dumnea voastră pare uriaș! Și pentru a-1 doborî, cel mai mu ajută cooperarea, susţinerea agreabilă şi binevoitoare între oameni.
Persoanele cu grupa sanguină A amintesc de locuitori micului sat galez al lui Asterix şi

Obelix: fiecare a nevoie de celălalt, fiecare îl apreciază pe celălalt şi s poate bizui pe el. Iar Obelix ar putea fi fratele dumneavoastră. Viaţa este o adevărată plăcere pentru el avându-1 alături pe prietenul său, Asterix. Dar uriaşul nostru este şi uşor dezamăgit si jignit când nu îi mer lucrurile aşa cum ar vrea el.
Şi încă un lucru aveţi precis în comun cu Obelix: anume, dispuneţi de multă energie (chiar dacă nu vreţi

credeţi), pe care însă o folosiţi cel mai bine dacă vă arată cineva direcţia, aşa cum face Asterix, când există o mică echipă. Dacă sunteţi singur, sunteţi adesea prea precaut şi prea nehotărât. O persoană de tip O sau B este în acest sens o completare benefică, împreună puteţi face o foarte bună şi puternică echipă.
Ce ar trebui să fiţi întrebat, pentru a se determina grupa dumneavoastră sanguină? Iată câteva întrcbări-repcr:
„Sunteţi romantic(ă)?"; „Vă interesaţi de viaţa celor din preajma dumneavoastră?"; „Vă faceţi griji pentru viitor?"; „Vă încredeţi uşor în ceilalţi oameni?"; „Vă consideraţi temător?"; „Vă faceţi griji pentru necazurile şi problemele semenilor dumneavoastră?"; „Vă transpuneţi în situaţia altcuiva?"; „Ceilalţi apelează la sfatul dumneavoastră, atunci când au probleme?"; „Vă place sentimentul de a fi folosit de ceilalţi?"; „Limbile sunt domeniul dumneavoastră, în timp ce ştiinţele naturale mai curând nu sunt?" Persoanele cu grupa sanguină A răspund la majoritatea acestor întrebări cu ‚da'.
A: aceştia sunt sensibilii, vulnerabilii, dar şi cooperanţii şi cei gata să ajute. Nu este de mirare că sunt de găsit atât de frecvent în profesiile care implică asistenţă: medic, sanitar, soră, masor. Sunt oamenii cărora le place să fie folosiţi. Dar asta nu înseamnă că pot fi exploataţi, pentru că pot şi ei schimba foaia!
Este logic faptul ca dumneavoastră, în calitate de tip A, să aveţi o cu totul altă structură sufletească decât reprezentanţii tipici ai grupei O, cum ar fi Michael Schumacher, Regina Elisabeta a Il-a, Prinţul Charles, Mihail Gorbaciov sau Al Capone. Aceştia sunt oameni conştienţi de scopul urmărit, persoane cerebrale care acţionează lucid. Dumneavoastră sunteţi însă aproape opusul lor: mai curând blânzi, delicaţi, prevăzători.

Persoanele din grupa O vor să îşi urmeze drumul, spre a-şi atinge scopul, pe când persoanele de tip A vor^îol primul rând să fie agreate* De aici marea uşurare când, după o confruntare, este posibilă o reconciliere.
Dar nu facilitaţi deloc situaţia celor din preajma dumneavoastră când este vorba de reconciliere, pentru *cm* aproape întotdeauna aşteptaţi ca primul pas să fie făcut de celălalt. Aşteptaţi dovada de simpatie: dacă vrei să tJB împaci cu mine, asta înseamnă că îţi pasă şi de mine, *cm* îţi plac şi sunt demn(ă) de a fi iubit(ă). Şi de aceea mi-âM plăcea să îmi oferi pipa păcii.
Pentru dumneavoastră, contactele umane surit la fel de importante ca şi aerul pentru respiraţie. Dacă însă maB este rătăcit un rest din grupa O în vinele dumneavoastră» atunci poate exista fără grijă ceva mai puţină apropiere.» Sunteţi un idealist înnăscut şi doriţi să vă adaptaţi celorlalţi şi să le plăceţi, pentru că vă temeţi să provocaţi l supărare şi să vă confruntaţi violent, aşa cum se tema dracul de tămâie. Dar în grupurile mari nu este, firește, prea uşor să *realizezi* acest lucru, motiv pentru care, mai mult ca sigur, nici nu vă simţiţi prea bine într-o societate mai numeroasă.
îţi dă siguranţă faptul de a şti ce gândesc ceilalţi despre tine. Pentru a ajunge la aceasta, însă, trebuie mai ] întâi să stai în expectativă şi să te exersezi în a asculta şi| a avea răbdare. Privit din afară, acest lucra dă impresia de linişte şi relaxare, dar în spatele aparenţei, situaţia estel

tensionată şi stresantă, pentru că tot timpul sunteţi la] pândă: oare voi ieşi bine sau voi fi respins? Fiindcă,! înainte de a fi poate respins de ceilalţi, te poţi îndepărta singur la timp, pentru ca sentimentul de a fi pus pe libd| şi umilit să nu fie atât de dur. în acest sens, vă descurcaţi j bine. în mod logic, cercul de prieteni este restrâns şi constă, de preferinţă, din fideli care ţin la dumneavoastră. 84

### *Femeile care îi fac pe bărbaţi mai buni*

Acestei grupe sanguine îi aparţine şi o anumită categorie de femei. Ele sunt femeile care corectează, care vor să facă un lucru bun pentru partenerii lor şi care, oricum, nu întreabă înainte dacă partenerii doresc să fie „corectaţi" sau nu. Ele caută şi găsesc bărbaţi cu probleme: cei care sunt nefericiţi, care se pierd în autocompătirnire şi care pretind că li s-ar fi făcut mult rău. Aceştia atrag acele femei care ar dori să trezească prin sărutarea lor prinţi fermecaţi, deoarece convingerea lor este că în orice broscoi este ascuns un prinţ fermecat, care abia aşteaptă salvarea şi o viaţă mai bună. Ele sunt autorităţile supreme în materie de căsătorie: ştiu ce este bine pentru ceilalţi.

în povestea împăratului broaştelor, broscoiul o ajută pe prinţesă să scoată bila de aur din fântână când, în jocul ei, îi cade în apă. Drept mulţumire, aceasta îi promite să îi dea „ceea ce va vrea".

Broscoiul (fermecat), probabil având grupa O, îi cere hotărât îndeplinirea promisiunii şi doreşte să doarmă în „pătucul ei frumos şi curat". Mânioasă, ea îl izbeşte de perete - şi, ce să vezi, broscoiul cel alunecos se transformă într-un minunat fecior de împărat.

Aşadar, nimic în comun cu trezirea plină de iubire la o viaţă mai bună, ci numai şi numai prin agresiunea sănătoasă asupra fetei de împărat, îi este dăruită prinţului fermecat viaţa adevărată! Nu gingăşia, ci explozia furiei este cea care rupe vraja.

Acest pasaj ar trebui citit de două ori de reprezentanţii grupei A! Pentru că exact prin astfel de excese ale furiei şi supărării îşi fac viaţa grea. Vi se par familiare aceste manifestări? Iată ce spune o tânără femeie: „îmi dau seama că este o nebunie, totuşi la recepţiile cu multă lume nu mă simt în largul meu şi parcă sunt total lipsită



de apărare, la discreţia celorlalţi. Nu pot face faţă atât de i multor oameni, pur si simplu nu reuşesc, îmi aleg două sau trei persoane şi cu acestea mă întreţin intens. Restul nu mă interesează."

Un tehnician de 34 de ani povesteşte următoarele:, „Mă simţeam foarte bine, până când am primit funcţia del şef al departamentului de vânzări. Cred că acest lucru s-a| datorat doar competenţei mele profesionale, deoarece, cal superior, întâmpin atât de multe dificultăţi, încât mai curând aş demisiona. Nu mă împac cu ideea de a le da indicaţii colegilor şi a fi atent la respectarea acestora *şam* măcar de a interzice lungile convorbiri telefonice personale.,1 îmi este cu adevărat greu şi mă gândesc ore întregi la ol motivare cât mai binevoitoare. Din păcate, uneori mai] îmi ies din fire şi izbucnesc. Tonul meu devine atunci] chiar foarte dur şi toţi tresar, iar unii se simt direct lezaţi.! îmi pare rău, dar nu pot face nimic împotriva acestui lucru." Obiecţie, iubite purtător al grupei A: nu tei împotrivi, ci învaţă să te obişnuieşti cu trăsăturile grupei tale! Şi atunci, soluţia devine simplă şi firească;! reacţionează şi critică la timp, adică imediat. Expectativa l poate fi fatală. Sufletul tău, asemenea unui cazan supus suprapresiunii, plesneşte brusc şi neaşteptat - şi,| bineînţeles, de cele mai multe ori la momentul nepotrivit.

O tânără femeie afirmă: „Acord atât de multă importanţă cuvintelor celorlalţi şi mi se pare imediat că se face aluzie la persoana mea, cel mai adesea cred că.j sunt atacuri sau învinuiri. Prietenul meu mi-a trimis astăzi un SMS*: că ar fi atât de obosit, pentru că ieri ar stat de vorbă la telefon până noaptea târziu. Eu an înţeles din nou că ar fi vorba de un reproş."

Dar nu este chiar bine ca un individ de tip A să fie liniştit şi nu un spiriduş? A caută soluţii paşnice
* SMS: *mesaj* scris pe telefonul mobil (n.t.) 86
suportabile, cântăreşte lucrurile cu grijă şi se gândeşte intens la probleme şi la rezolvarea lor. Vrea să îi înţeleagă pe toţi şi să nu rănească pe nimeni. Acesta şi este motivul profund pentru mulţi oameni de succes de tip A. Fireşte că vă stimulează şi banul, pentru că promite siguranţă. Dar mai degrabă sunteţi reticent decât arogant, iar bunăstarea o afişaţi numai rareori. Pentru că nici nu prea vă vine uşor să vă răsfăţaţi şi să faceţi ceva bun pentru dumneavoastră înşivă. Răsfăţul să vină din partea celorlalţi: da, cu plăcere, se poate şi mai mult! După asta vă daţi în vânt. Dar ca să spuneţi „aşa, îmi permit acum excursia asta scumpă în Australia" - asta este prea mult pentru dumneavoastră. Mai curând îi cumpăraţi unui apropiat al dumneavoastră lampa aceea grozavă pentru birou, pe care şi-o doreşte atât.

### *Puterea ascunsă din fundal*

Dar, bineînţeles, nici în acest caz, nu este aur tot ceea ce străluceşte. Aţi aşteptat, desigur, şi un aspect critic, pentru că prea multă laudă nu vă face plăcere. Nu vă place prea mult să vă expuneţi în prim plan trăsăturile pozitive. Preferaţi un loc în rândul al doilea, unde nu trebuie să ţii capul sus atât de des. Tendinţa dumneavoastră spre siguranţă se face din nou simţită!
în anumite situaţii însă, rândul al doilea nu este chiar deloc rău pentru dumneavoastră: când indivizii cu grupa sanguină A devin şefi, adesea sunt suprasolicitaţi, deoarece, în astfel de cazuri, trebuie să îşi manifeste, bineînţeles, şi mai mult autoritatea. Dar acest lucru nu prea le vine la îndemână. Tipului A îi place atât de mult să fie agreat! însă într-o poziţie de conducere, nimic nu ajută la nimic: superiorii sunt rareori iubiţi.
Oamenii cu grupa O constituie o problemă pentru dumneavoastră: dacă o persoană cu grupa sanguină O vă
87
este adversar, situaţia respectivă devine neplăcută, fiindcă vă este greu să înţelegeţi relaxarea şi caracterul independent al tipului O, iar jocurile tactice şirete, cu trucuri rafinate, nu îi sunt aproape deloc accesibile unui A tipic. O provoacă, iar A nu se poate apăra decât cu întârziere — adesea abia atunci când trenul deja a pornit, iar O este deja învingătorul radios. In general, tipul O ia mult mai în uşor divergenţele de opinii, deoarece acestea nu îl afectează în intimitatea sa şi nu se simte atât de lesne respins. Are, pur şi simplu, pielea mai groasă.
Pe de altă parte: pe baza capacităţii dumneavoastră empatice, sunteţi foarte potrivit pentru o poziţie de răspundere, totuşi nu în vremuri agitate. Aşa cum am spus: puteţi foarte bine cântări lucrurile, puteţi sta în expectativă şi găsi soluţii, care ţin seama şi de diverse dorinţe. Simţiţi ceea ce au nevoie ceilalţi şi ştiţi să va apropiaţi de oameni. Atunci când aveţi încredere, sunteţi departe de a fi un molan. Abordaţi sarcinile ce vă revin cu răspundere şi obţineţi succese. Aveţi convingerile proprii, pe care vi le şi apăraţi energic. Aceste trăsături fac din dumneavoastră o personalitate conducătoare, da numai atunci când sunteţi ferm convins de un anum| lucru.

### *Grupa expectativei*

Grupa sanguină A are multe trăsături pozitive, dar niâ ea nu este total lipsită de probleme.

Aşteaptă mult de 1| ceilalţi oameni şi vai de aceia care nu se pot ridica 1| înălţimea acestor aşteptări! Simpatia se transformă *i* dezamăgire şi, uneori, chiar în furie oarbă. *i*
Un individ de tip A ţine cont de ceilalţi oameni, dar s| teme, în acelaşi timp, de respingerea din partea acestor! şi de aceea se adaptează în aşa fel, încât să obţin! bunăvoinţă, A tânjeşte după armonie şi înţelegere, pent 88
că oamenii cu grupa sanguină A nu pot trata cu degajare agresiunile asupra lor.
Sentimentele de supărare şi enervare sunt apăsătoare şi periculoase, deoarece tipul A se teme de respingere şi de pierderea simpatiei, dacă dă frâu liber mâniei.
Ce este, aşadar, caracteristic pentru oamenii cu grupa sanguină A? Armonia, apropierea, cooperarea, idealismul şi teama de agresiune. In opoziţie cu aceştia se află oamenii cu grupa sanguină O, extravertiţii înnăscuţi: orientaţi spre exterior, spre lumea obiectelor şi a întâmplărilor, interesaţi de activităţile sociale, realişti şi nici pe departe atât de „simţitori". Perechea acestor contraste ar mai putea fi definită şi astfel: lucizi şi obiectivi pe de o parte, sensibili şi empatici pe de altă parte.
Ca reprezentant al grupei sanguine A, aveţi tendinţa de a nu lua foarte în serios propriile necesităţi. S-ar putea să vă doriţi un lucru, dar să nu îndrăzniţi să vi-1 permiteţi, ceea ce creează tensiuni interioare şi apoi urmează blocajul: drept pedeapsă, apar rigidizarea gâtului sau a spatelui şi tulburările de somn. Nici nervozitatea plină de agitaţie nu vă este străină, motiv pentru care aveţi nevoie, mai mult decât celelalte grupe sanguine, de linişte pentru a vă încărca bateriile şi a vă relaxa!
Şi mai este ceva care vă caracterizează ca reprezentant al grupei A, dacă sunteţi bărbat. Dacă nu ar exista această grupă sanguină, ea ar trebui inventată, fie şi numai pentru acea parte a corpului care iese în evidenţă: bărbaţii acestei grape sanguine sunt bine dotaţi de natură, dăruiţi cu un penis de cele mai generoase dimensiuni. In orice caz, acest lucru a rezultat din măsurătorile efectuate în Japonia. Drept urmare: există prezervative speciale pentru tipul A, de dimensiuni ceva mai mari.
Dar şi femeile din grupa A pot fi mândre de dotările lor: ele sunt soţiile ideale, pentru că se pot adapta la grosimi mai mari sau mai mici ale partenerilor lor.
89

## *Recomandări pentru persoanele cu grupa sanguină A*

Cum ar fi dacă aţi construi o punte către ceilalţi şi aţi spune mai clar de ce aveţi nevoie şi la ce vă aşteptaţi?
Dacă v-aţi ţine o oglindă în faţă, aţi recunoaşte în| spatele imaginii exterioare a omului prietenos şi răbdător încă un lucru: şi anume, faptul că aveţi şi pretenţii foarte bine conturate! Ceilalţi trebuie să binevoiască să vă facă pe plac şi să vă împărtăşească vederile. Abia atunci vă simţiţi cu adevărat în siguranţă şi apăraţi. Atunci vă puteţi mătura tensiunile sub covor. Dar ştiţi foarte bine: ceea ce se adună sub covor, începe să se altereze şi să; duhnească. Este de înţeles că vă legaţi încet şi cu atenţie, l Iar dacă o faceţi, atunci o faceţi total, cu trup şi suflet. Numai dacă spuneţi concret, de ce aveţi nevoie sau la ce j vă aşteptaţi, numai în acest caz puteţi obţine ceva. J Dorinţele refulate nu se îndeplinesc niciodată.
Aşa că trebuie să vă deschideţi sufletul liniştiţi! Ţineţi i seama de experienţa prinţului Philipp: „Este imposibil l ca, suflând praful, cineva să nu înceapă să tuşească." Asta trebuie să suportaţi! Schimbaţi-vă comportamentul, folosindu-vă capacitatea creierului: imaginaţi-vă într-un film interior, cum vă exprimaţi un sentiment, o nemulţumire sau ceva nespus până acum. Inchipuiţi-vă scena respectivă în mod foarte plastic, cu multe detalii şi ascultaţi-vă cuvintele şi sunetul vocii. Priviţi-vă în aşa fel, ca şi cum altcineva v-ar fi filmat în această scenă: acţionaţi cu curaj, cu hotărâre şi siguranţă de sine, cuvintele sună plin şi limpede. Este filmul dumneavoastră de succes, în care vă manifestaţi

comportamentul dorit. Şi anume, aşa cum v-ar plăcea. Prin această reprezentare, vă „programaţi" creierul din nou şi îl obişnuiţi cu comportamentul „văzut". Ne temem în special de situaţiile necunoscute, iar prin această 90
vizualizare, pe care trebuie să o experimentaţi de cel puţin trei ori pe zi, timp de circa două săptămâni, scenariul devine familiar, precum o vocabulă bine învăţată. Tensiunea creată în situaţii reale dispare în proporţie considerabilă în acest fel!
In mod preventiv, vă mai puteţi lua o măsură de prevedere: după ce aţi privit prima parte a filmului dumneavoastră de succes, derulat interior (îmi închipui că mă aflu într-o sală adevărată de cinematograf şi văd filmul cu mine pe ecranul din faţa mea), completaţi-1 cu partea a doua: acum vă auziţi şi vă vedeţi adversarul, având una dintre reacţiile de care v-aţi temut până în acest moment. Acest individ poate este zgomotos, vă jigneşte sau vă face reproşuri, el „tuşeşte" aşadar, pentru a face încă o dată referire la imaginea descrisă de prinţul Philipp.
Şi acum, urmează partea a treia, în format mare: vă închipuiţi cât de suveran vă comportaţi faţă de această reacţie, în acest scop, vă puteţi scrie fraze corespunzătoare, iar apoi să trăiţi ceea ce spuneţi în film. Aşadar, paraţi atacul cu măiestrie. Imaginaţi-vă şi cât de hotărâtă şi de expresivă vă este ţinuta când staţi în picioare, şedeţi sau vă mişcaţi. Cuvintele dumneavoastră şi limbajul corporal exprimă forţă şi curaj. Interiorizaţi-vă această imagine!
Temerile vă însoţesc adesea, de exemplu teama de un examen sau teama de succes. Când vi se opune rezistenţă,'aveţi tendinţa spre resemnare şi spuneţi: „Asta nu reuşesc!" Puteţi spune „Voi încerca, totuşi!" şi să mergeţi în studioul de film pe care tocmai 1-aţi creat. Acolo vedeţi filmul în care vă desfăşuraţi comportamentul de care vă temeţi. Dacă vă este frică de un examen, vedeţi cum treceţi cu brio examenul respectiv: daţi răspunsurile corecte, examinatorii vă surâd încurajator, iar dumnea-
91
voastră sunteţi radios, auziţi numai laude, iar la sfârşitul filmului vedeţi cum vi se înmânează diploma mult-doritări încă un secret: aţi putea face mult mai mult pentru dumneavoastră. Aţi putea - dacă aţi vrea. Şi, de fapt, *s-am* putea să vreţi. Dar, pur şi simplu, nu aţi îndrăznit să *vm* permiteţi. Aici vă creează dificultăţi temerile dumneavoastră de un eventual eşec şi neîncrederea în propriile forţe, care vă *paralizează.*
Nu sunt răspunzătoare nici împrejurările şi nici ceilalţi; pentru problemele dumneavoastră, ci dumneavoastră aveţi datoria de a vă făuri singuri viaţa. Eliberaţi-vă de rolul victimei în aşteptare.[1] In acest scop, folosiţi-va! puterea de reprezentare, cu ajutorul căreia vă influenţaţi creierul, deci centrala de comandă superioară.
Dacă aveţi tendinţa spre meditaţie sau dacă vă copleşesc gândurile negative, aplicaţi o metodă simplă, dar eficientă: spuneţi cu voce tare: „Stop!" această comandă acţionează ca un inhibitor al fluxului gândirii.
Dacă vă gândiţi adesea că „alţii sunt cu siguranţă mai] buni decât mine", atunci ţelul dumneavoastră măreţ este; fărâmiţat în mai multe ţeluri mai mici şi veţi merge în,' studioul dumneavoastră de film, pentru a privi aceste faze.
Dacă vă faceţi griji pentru alţii sau dacă vă place să j daţi sfaturi, nu uitaţi şi reversul medaliei: sfaturile sunt; receptate uneori şi drept ofense şi nu sunt acceptate cu prea multă plăcere. Ştiţi doar: Nimeni nu-i profet în ţara lui...
Pentru persoanele cu grupa sanguină A, este adesea important să îşi taie cordonul ombilical „la timp" şi să se | desprindă de sfera de influenţă a căminului, pentru a-şi da seama mai bine de propriul potenţial. Anii de ucenicie sau de drumeţie care se practicau înainte ar trebui să vi-i doriţi în mod special, chiar dacă vă vine greu. Doar nu durează o veşnicie!
92

Lauda de sine nu miroase~a bine? O mare prostie! Exact pentru oamenii cu grupa dumneavoastră sanguină, acest lucru nu poate dăuna deloc. Dat fiind că simţiţi şi asimilaţi atât de mult, sunteţi afectaţi sau dezorientaţi în mod mai frecvent. Acesta este preţul sensibilităţii! Pentru a-1 putea plăti, există exerciţiul laudei de sine: scrieţi pe un bileţel cinci până la zece trăsături pozitive ale dumneavoastră şi lipiţi aceste propoziţii pe oglinda din baie, astfel încât să le vedeţi de cel puţin două ori pe zi si citiţi cu voce tare aceste propoziţii, cum ar fi: sunt întreprinzător, sunt plin de umor, sunt un om de încredere. Aveţi încredere să riscaţi totul. Sunteţi oricum înzestraţi pentru asta! Puteţi face mult, doar că o credeţi prea rar. Aşadar, trebuie să încercaţi mereu neobişnuitul şi să suportaţi tensiunile. Mergeţi mai des cu curaj înainte, decât să vă retrageţi din teamă. Chiar dacă alţii „tuşesc" din această *cauză* - nu a murit nimeni din asta!

93

## Grupa sanguină B

## Stânca neclintită între valuri

***Rezumat***

**Mf Caracteristici:** Oamenii cu grapa sanguină B ajj „propriul lor cap" şi principii de viaţă ferme. Sunt organizatori desăvârşiţi, care îşi asumă cu plăcere responsabilitatea. Sunt ordonaţi şi exacţi. Acţionează mai curând individual, decât în echipă. Optimişti fiind, sunt foarte încrezători.

^ **Principalele obiective:** un frâu lung, superioritate,
pur şi simplu nici un sentiment.

^ **Chimism:** Grupa B creează anticorpi contra grupei A, sângele de grapa A este aşadar respins. Din punct de vedere psihic, A şi B nu se potrivesc prea bine. ^ **Zona de răspândire:** Grapa sanguină B reprezintă 8 la sută din populaţia globului, iar în Europa Centrală, 12 la sută. în Germania, circa 14 la sută din populaţie aparţine acestei grape sanguine, în Austria 15 la sută, în Elveţia doar 8 la sută. în America sunt tot în proporţie de 8 la sută, în Japonia sunt însă 22 la sută. Recordul îl deţine India, cu 41 la sută. Xf-

**Alimentaţie:** Datorită sistemului său digestiv robust, poate mânca orice: carne, produse lactate, cereale -toate sunt bine suportate.

^ **Sănătate:** Rezistent, este pe locul doi, după grapa O, ca speranţă de viaţă; cu toate acestea, este predispus la, infecţii, de exemplu la infecţii renale şi ale căilor urinare.

### *Controlat şi fără o ţinută rigidă*

Bronzat, musculos şi perseverent, găseşte întotdeauna o soluţie, chiar si în cazurile cele mai dificile: este tipul' detectivului particular Magnum din serialul poliţist cu 94
acelaşi nume. între 1980 şi 1988, au rulat 164 de episoade pe ecranele din lumea întreagă, conferindu-i principalului interpret, Tom Selleck, gloria mondială.

Cu totul altfel decât insensibilul şi glacialul James Bond, procedează purtătorul celor mai celebre mustăţi după Dali, cu inteligenţă analitică şi, uneori, chiar cu un farmec aproape naiv. Deşi este un tip care, fără a face vreun efort, accelerează ritmul bătăilor inimii femeilor, el este orice în afară de un gigolo sau un mascul cu o jucărie de înaltă tehnicitate. Face impresie bună, dar nu se străduieşte să se afirme. Şi faţă de adversarul său îşi păstrează controlul, rămâne amabil şi respectuos.

De fapt, Magnum acţionează cel mai bine de unul singur, iar apoi străluceşte prin concluzii surprinzătoare. Un tip B, aşa ca el, nu are nevoie de un aparat al poliţiei cu superiorii ei cârtitori şi regulile ei rigide - nu are nevoie decât de el însuşi, de iubitul lui Ferrari şi, uneori, de prieteni gata să îi sară în ajutor. Nu acţionează în forţă, ci reflectează, cu tenacitate şi convins de ideea sa. Aceasta nu este energia exuberantă a tipului sanguin O sau momentul

de surpriză creatoare al grapei AB, ci continuitatea stabilă a grupei sanguine B.
Nu poţi juca de 164 de ori acelaşi rol, aici trebuie să existe şi ceva din propriul caracter. Şi aşa şi este în cazul lui Tom Selleck. El trece drept un lucrător harnic, puţin încăpăţânat şi mai curând precaut decât risipitor. Atitudinea sa de bază este considerată drept conservatoare, este nebun după arme şi respinge obiecţiile contra acestui „hobby", făcând referire la libertatea de mişcare într-o societate democratică. Nu apreciază confruntările, iar discuţiile directe îi insuflă teamă unui om ca el -poate şi de aici fascinaţia pentru arme.
Nici actriţa Mia Farrow nu apreciază stilul de viaţă războinic, în biografia sa, intitulată „Durează doar ceea ce trece" (un titlu interesant pentru un om cu vederi

conservatoare!), se exprimă mai curând scurt referitor la despărţirea ei de Woody Allen şi la atitudinea acestuia faţă de fiica sa adoptivă. In schimb, sentinţa judecătorească este tipărită în amănunt. Asta se numeşte retfnere emoţională! Adesea, Mia Farrow întruchipa personaje cenuşii, j nesemnificative, care însă, până la urmă, deveneau convingătoare prin marea lor inteligenţă. Iar acest lucru este tipic: oamenilor cu grupa B nu le place să se arate în luminile rampei. Preferă să rămână în umbră şi să îşi facă datoria în linişte. Calculul se face abia la sfârşit!.! Sentimentele îi copleşesc extrem de rar - chiar dacă eşti vedetă, rămâi doar omul drăguţ de alături.

### *Liber-cugetător si încăpăţînat*

Cine vrea să vă caute pricină, acela nu vă cunoaşte, i Bineînţeles că aveţi şi părţi „dure", totuşi, în spatele *'l* acestora, se descoperă cu totul altceva. Trăiţi după principiul conform căruia „numai dacă sunt convins de ceva, fac acel lucru". De *aceea,* aproape niciodată nu vă l lăsaţi convins de ceilalţi. Trebuie să vi se aducă argumente i puternice spre a fi convins de un lucru, ceea ce este destul de dificil. Dumneavoastră singur v-aţi luptat cu propriile | gânduri spre a vă forma o părere si a lua o decizie şi, de aceea, ţineţi la aceasta. Şi pe urmă, să renunţaţi dintr-o dată la totul şi să vă schimbaţi atitudinea?
Altfel formulat: suferiţi uneori de dureri de cap? De fapt, aşa ar trebui să se întâmple. Şi anume, aţi vrea literalmente să vă daţi cu capul de pereţi. Dar atenţie -pereţii pot fi uneori al naibii de tari. Vreţi să vă faceţi singur rău? Da, cred că asta vreţi. Chiar trebuie să o faceţi. Nu vă rămâne nimic altceva, pentru că prin vinele dumneavoastră clocoteşte sângele fierbinte al grupei B. B: acest lucru înseamnă şi perseverent şi determinant. Este o grupă sanguină „dură". Pentru dumneavoastră nu 96
contează, pentru că vă faceţi datoria, dacă vi se pare că este ceva corect şi arc un sens. Dacă însă ceilalţi se aşteaptă la aşa ceva din partea dumneavoastră, nu iaţelcgeţi nicidecum acest lucru şi puteţi reacţiona chiar „cu îndărătnicie".
De pe Internet am primit un mesaj de la un individ cu grupa B, care se autodefineşte drept „liber-cugetător" şi care organizează o asociaţie a jucătorilor. Numele său trebuie să exprime convingerea sa: libertatea şi evoluţia liberă sunt pentru el valori elementare. In jocurile sportive, duşmanii libertăţii ar trebui să fie nimiciţi, în plus, această formă de confruntare face loc dorinţei de concurenţă. Adică B luptă cu plăcere, dar nu foarte direct, aşadar nu de la om la om, cum este cazul celor din grupa 0.
Desigur că această grapă sanguină are însă şi punctele ei pozitive, pe care le ştiţi probabil şi dumneavoastră. Nu aş vrea să le repet la infinit, pentru că, în definitiv, ştiţi multe şi chiar mai bine totul şi nu aş face decât să port nişte discuţii lungi şi plictisitoare.
„Nu trimit niciodată e-mail-uri personale de pe calculatorul de la birou. Ar fi prea riscant", afirmă Gudrun G., comerciantă de automobile dintr-un mare oraş. Colegul ei, Ştefan, dă doar din cap. „Dar toată lumea procedează aşa. Cele câteva secunde cât durează transmisia nu înseamnă o avere. Şi apoi, intră în contul magazinului!" „îmi este egal. Cred că aici este

vorba de principii".
Iată că avem cuvântul magic: „principiu". Principiul este important pentru cei cu grupa B. Trebuie să fie oţdime, iar corectitudinea este o valoare în sine. Pentru că totuşi, în final, se doreşte o orientare înspre ceva.
Şi dacă prin vinele dumneavoastră curge sânge de grupa B, sunteţi un mare iubitor de ordine. Orice dezordine vă creează o uşoară stare de nervozitate.
97
Un coleg de-al meu îşi aranjează pe birou ustensilele de scris, calendarul, cărţile şi cutia de ţigări într-o anumită ordine: totul este aşezat paralel, cu mare exactitate, nimic nu este oblic, să deranjeze imaginea armoniei simetrice. După ce a oferit o ţigară, cutia este aşezată din nou cu grijă, paralel cu calendarul, la dofl centimetri distanţă de acesta.
Recunoaşteţi deschis, iubite posesor al grupei B: şi dumneavoastră vă este dragă ordinea, privirea dj| ansamblu şi punctualitatea.
Un client al meu avea mari probleme cu amenajarea locuinţei sale. Nu era vorba despre bani, ci despre atitudinea privind pretenţiile sale: totul trebuia să sJ potrivească perfect. I se întâmpla exact ca şi bietului măgar* în faţa celor două grămezi de fân: Să o mănânc întâi pe prima sau mai bine pe a doua? Să atârn mai întâi tablourile şi abia apoi să aleg perdelele? Dar totul val trebui să se potrivească, fireşte, şi cu scaunele pe care JB voi cumpăra. Deci, să cumpăr mai bine scaunele mai întâi şi abia apoi perdelele? Iar plafonierele vor trebui săi lumineze bine tablourile de pe peretele lung - aşa că *ym* trebui să cumpăr mai întâi tablourile. Dar atunci, cumjl rămâne cu culoarea mochetei?
Acest „biet" om era, profesional, un comerciant dej succes, pentru că aici există reguli clare privind atitudinea, iar riscul poate fi calculat în baza anumitori principii. Dar în sfera privată nu există un astfel de ajute» şi, în acest domeniu, adesea nu îţi rămâne altceva dea făcut, decât să te laşi ghidat de propriul instinct, însăl acesta nu este constant, ci schimbător precum vremea şi, l din această *cauză,* soluţia respectivă nu este acceptată cu | plăcere drept ultimă instanţă de persoanele cu grupa B. Dacă nu se pot aplica regulile clare şi dacă logica nu

* Povestea „Măgarului lui Buridan" care, nehotărându-se din cari grămadă de fân să mănânce, în cele din urmă a murit de foame. (n.t. 98

ajută la ieşirea din impas, în cazul oamenilor cu grupa sanguină B se instalează deseori o stare de expectativă şi de inactivitate. Nici clientul meu nu a decis nimic la început, „din precauţie" şi a preferat să locuiască într-o casă nepusă la punct decât imperfectă. Imperfecţiunea în sfera domestică era tocmai expresia clasică a tendinţei sale spre perfecţionism.

## *Controlor şi strateg*

Din amuzament, le-am prezentat un chestionar al Şcolii Comerciale Harvard câtorva persoane cu grupa sanguină B şi nu am fost surprins de rezultat: cei întrebaţi aparţineau, conform evaluărilor, grupelor de „materna^ ticieni şi controlori" şi de „strategi şi teoreticieni". Sângele din grupa B te face sigur, imperturbabil, ferm, dar de multe ori şi lipsit de supleţe şi de imaginaţie.
Ca şi în cazul unui cuplu înjur de treizeci de ani. Viaţa poate fi încă foarte plăcută şi amuzantă, dar în privinţa spontaneităţii, cu Robert se întâmplă ceva special. Soţia sa, Roşi, ştie acest lucru, pentru că îl trăieşte aproape zilnic. De multă vreme a renunţat să îşi convingă soţul de avantajele unui mod de viaţă ceva mai lejer. Nu reuşeşte să facă faţă argumentelor sale, nici măcar în privinţa conducerii gospodăriei, întotdeauna doreşte să le găsească paharelor un loc „mai bun" în dulapul din bucătărie: în stânga stau mai bine, din cauza uşii batante a debaralei pentru mătură. Dar Roşi preferă să le aşeze în dreapta.

Intuieşte că trebuie să stea acolo. Şi, pe această temă, amândoi pot discuta atât, până când Roşi se satură. Cedează bombănind.
Robert este un planificator tipic. După o îndelungată analiză a pieţei acţiunilor, a cumpărat valori profitabile, la cumpărarea unui automobil se interesează mai întâi de preţurile atelierelor de reparaţii şi ale pieselor de schimb,
99
pentru călătoriile de concediu îşi procură din timp hărţi-detaliate, pe care notează trasee cu un marker fosforescent Face drumeţii cu familia, ca şi cum ar organiza un marş la Roma, un popas la o cârciumă de pe marginea drumului costă, în opinia lui, doar timp şi bani aruncaţi Şi aranjarea grădinii o face pe baza unui plan elaborat dinainte şi îmbunătăţit de-a lungul anilor. Pentru ambii copii a cumpărat un calculator, în care a stocat date ! privind vaccinurile, certificatele şcolare, desenele deosebite j ale copiilor, numerele poliţelor lor de asigurare, contracte j de economii pentru construcţii şi adrese oficiale.
Aveţi voie să ghiciţi din trei încercări ce fel de sentiJ mente şi de plăceri îl animă pe Robert. „Ce aduce asta în \ pito? , întreabă el clătinând din cap, pentru că este un tip lipsit de imaginaţie. Când soţia lui a vrut să îl surprindă cu desuun atrăgătoare, el a reacţionat cu o răceală dczar- :I> mantă: „Foarte drăguţ, dar dedesubt tot aia este." Bănuiesc j că Roşi nu şi-a mai cumpărat niciodată lenjerie seducătoare Oare într-adevăr trebuie totul calculat, asigurat' organizat şi structurat? Cei cu grupa sanguină B vor da 4 din cap aprobator. Pentru ei, nici nu se pune această întrebare. Ei vor să aibă controlul asupra propriei vieţi şi l sa ştie la ce să se aştepte. Ei constituie primele substanţiale" pentru agenţii de asigurări, pentru că le place să se pună la adăpost şi nu lasă nimic la voia întâmplării. Oricum verifică mai întâi ofertele pe Internet! Se controlează' pentru că mintea domină simţirea. Nu îşi permit senti-1 mentahsme, ci funcţionează conform unor reprezentări de valoare şi unor principii raţionale care, la nevoie sunt apărate energic.
Sunt nedreptăţiţi cu uşurinţă, deoarece indivizii de i tip B sunt uneori îngrozitor de obositori şi enervanţi Mereu vor să cerceteze totul cu exactitate, ştiu totul mult mai bine şi, în preajma lor, te simţi repede mai mic si mai neînsemnat.
100
Dar, pe de altă parte, cum ar fi lumea fără aceşti indivizi exacţi, care se străduiesc să pătrundă în miezul lucrurilor,, care au răbdare pentru lucrurile meticuloase şi nu renunţă, care sunt conştiincioşi şi prevăzători, cântăresc totul şi îşi fac grijiţ în timp ce alţii trăiesc, pur şi simplu, ziua de azi?
O rudă de a mea lucrează în domeniul terapiei cancerului. Controlează tot timpul listele de tratament radiologie, de care răspund, de fapt, alte persoane. Acestea prescriu tratamentul cu raze, indicând intensitatea radiaţiilor pentru fiecare zonă a corpului. La multitudinea pacienţilor existenţi, mai au loc şi mici accidente, fără consecinţe grave, dar întotdeauna remarcate de ea. Şi are destul curaj, pentru a atrage mereu atenţia celorlalţi asupra greşelilor comise. Este un fel de tampon de siguranţă pentru ceilalţi. Bineînţeles că acest control permanent necesită un consum mare de timp şi energie, dar ruda mea face acest lucru fără să crâcnească. Motivaţia ei: ca să fii absolut sigur, trebuie să verifici totul de două ori şi chiar de trei ori. Dar motivaţia din spatele acestei motivaţii se numeşte pur şi simplu: controlul şi nevoia de a mă asigura le am în sânge! Nu pot face altfel.
Şi Robert îşi manifestă natura sa în profesie: ca inginer verificator, controlează datele preliminare ale colegilor săi. Este un luptător singuratic şi cel mai bine lucrează atunci când este lăsat în pace şi nimeni nu încearcă să îl convingă de ceva.
Arareori veţi întâlni un individ cu grupa B într-o hală de vânzări a unei mărci de automobile sport italieneşti. Desigur că va aprecia o maşină nervoasă cum este Ferrari sau una elegantă,

cum este Alfa Romeo. Dar nu este nevoie să si ai o astfel de maşină, numai din acest motiv. Persoanele cu grupa B preferă o maşină obişnuită,
101
de serie, solidă şi cu viaţă îndelungată, care poate fi revândută bine. Maşinile sport italieneşti, mini-automobilele britanice, pentru care există un adevărat cult sau cărora li s-au adus inovaţii care tocmai au fost prezentate în cadrul unui târg, înseamnă pentru ei doar bani aruncaţi, făcându-i să dea din cap neîncrezători,
Pe scurt: Nu le plac experimentele, ci au nevoie de] siguranţa lucrului dovedit. Palpabil, practic, bun! Pur şi simplu, fără fleacuri - aceasta ar putea fi deviza lor. El nu fac parte dintre cei complicaţi, ci dintre cei direcjM adesea chiar direcţi fără milă. In cazul acesta însă, prin venele lor curge îndoit sânge din grupa B: si din partea tatălui şi din a mamei. Ei sunt oare binecuvântaţi saia pedepsiţi cu această precizie şi capacitate de impunere? Asta trebuie să hotărâţi singuri.

### *Libertate pentru propriul drum*

Puterea este pentru ei un mijloc pentru a-şi atinge ;< scopul. Cu ajutorul ei vor să se asigure împotriva neprevăzutului şi a noului, precum si împotriva oricărui risc. Pe cât posibil, totul trebuie să rămână aşa cum este.; Sunt o fortăreaţă neclintită, iar pentru o schimbare posibilă, trebuie să cântărească mai întâi cu grijă toate riscurile. O adaptare ieftină de dragul păcii şi a liniştii le este străină. Şi nici nu sunt persoane prea adaptabile sau excesiv de liniştite.
Vă puteţi închipui cum lucrează în echipă un astfel de individ? Aproape de neimaginat, nu-i aşa? Persoanele cu grapa B nu au spiritul înnăscut de lucru în echipă, ci sunt luptători singuratici fără astâmpăr. Constrângerea este ultimul lucru de care au nevoie, în timp ce, dacă „li se lasă lesa suficient de lungă", pot avea un foarte bun randament. Nu trebuie să le creăm dificultăţi, pentru că atunci'se poate ajunge uşor la lupte pentru putere. Acest 102 lucru este valabil atât pentru domeniul profesional, cât şi pentru cel privat. Şi un individ cu grupa sanguină AB are nevoie de acest spaţiu liber de mişcare, dar în cazul restricţiilor, el reacţionează ca fiind blocat, ezitant, confuz şi frustrat. Spre deosebire de el, cel din grapa B (rece hotărât prin toate acestea şi le depăşeşte!
Cu siguranţă ştiţi şi dumneavoastră acest lucra: aveţi şi o altă latură, creatoare. Această creativitate nu este însă un talent înnăscut, ci rezultatul tendinţei dumneavoastră spre meticulozitate. Vă ocupaţi cu plăcere şi cu dăruire de o problemă anume, iar ca răsplată a acestei activităţi intense, găsiţi soluţii noi şi surprinzătoare. Dar asta nu înseamnă că aţi descoperit roata - acest lucra se întâmplă mai curând în cazul altor grape sanguine, de preferinţă la grapele O şi AB.
Persoanele cu grapa B îşi urmează propriul lor dram. De exemplu, prietena noastră Dorte îşi făcea griji din pricina îmbolnăvirii câinelui ei. Dorind să o ajutăm, i-am recomandat un medic veterinar din oraşul învecinat, la care şi-a fixat imediat un termen. Aşteptam încordaţi rezultatele. Iar acestea nu au fost deloc bune pe atunci. Medicul îl consultase superficial pe câine, radiaţiile Roentgen erau mult prea scumpe şi nici nu se descoperise nimic. „Aş fi putut scuti cheltuiala pentru dram şi banii pentru asta!", a stabilit dezamăgită Dorte şi a mai criticat puţin pe tema „celor care taie fondurile".
Am primit această veste cu calm, deoarece ne aşteptaserăm la ceva asemănător. De fapt, niciodată nu ieşise bine, atunci când îi recomandaserăm pe cineva. Ce-i drept, încercase totul, dar întotdeauna avusese ceva de obiectat. Consecinţele erau mereu aceleaşi: îşi căuta singură un terapeut, iar apoi acesta era medicul „ei", cu care se înţelegea de minune şi care îi câştiga încrederea pentru vreme îndelungată. Trebuia doar să fie propriul ei medic!
103

Ca individ având perseverenţa în sânge, fapt datorat grupei B, dispuneţi de un avantaj notabil, pentru că *$m* puteţi concentra total asupra unui obiectiv şi uitaţi de orice altceva din jurul dumneavoastră. De aceea, sunteţi de nepreţuit pentru a lucra la un proiect complicat.*"Mffl permiteţi să vă odihniţi abia după îndeplinirea sarcinii sau după rezolvarea problemei respective. Poate din acest motiv există atât de mulţi milionari cu această grupă sanguină ... S-ar putea, fireşte, ca acest lucru să sa datoreze şi faptului că banii care vă intră în casă nu *m* aruncaţi imediat pe fereastră. Spiritul de economie şei numără şi el printre calităţile dumneavoastră remarcabilei

Cu greu puteţi fi deranjat din liniştea dumneavoastră: j Sunteţi rezistent şi dispuneţi de deosebit de multă răbdare.*îmi amintesc de un tânăr pasionat de computere, j care proiecta „homepages" pentru Internet şi putea stal ore întregi în faţa calculatorului său. în acest răstimp,! doar comanda scurt o pizza prin telefonul mobil, pentru a i se aduce totuşi acasă ceva de mâncare. Când curierul] cu pizza suna la uşă, striga doar „Intră, e deschis" şîj privea în continuare, fascinat, ecranul computerului.] Rezistă astfel cu uşurinţă douăsprezece ore. Dar sub conducerea unui şef autoritar, nu rezistă nici şase ore!] Uneori este atât de convins de ideea sa, încât nu admite] nici un fel de obiecţii şi de obicei nu cedează - până lai finalul tragic, atunci când trebuie, totuşi, să se dea bătut. Un astfel de lucru este echivalent cu un fel de sfârşit al j lumii pentru un tip cu grupa B.

### *O armură protectoare*

în relaţiile cu semenii dumneavoastră sunteţi sociabil şi remarcabil de echilibrat. Aceasta nu este numail aparenţă, ci rezultă din pielea dumneavoastră groasă: nu i vă ating prea multe lucruri, de natură să vă neliniştească



sau să vă înfurie. Grupa dumneavoastră sanguină este o excelentă armură protectoare. Chiar şi după un stres puternic, vă reveniţi repede la „normal".

Această trăsătură are însă, din păcate, şi un dezavantaj „implicit": în lipsa unor semnale de avertizare, puteţi face excese şi exagera, fără ca măcar să vă daţi seama. Un prieten de-al meu era încântat să facă ture extenuante cu bicicleta. Dorea să îşi dovedească lui însuşi că era în stare, iar asta până la epuizare, în realitate, îşi depăşea cu mult potenţialul şi literalmente cădea de pe bicicletă. După aceea, recunoştea: „Deodată, nu am mai putut controla bicicleta, pentru că eram extenuat."

Reacţia tipică la problemele pe care nu le puteţi influenţa, se prezintă astfel: să vă păstraţi calmul, să nu vă gândiţi la lucrul respectiv, să acţionaţi cu încăpăţânare şi prin aceasta, să vă abateţi atenţia. Şi, în măsura în care este posibil, să nu reacţionaţi „isteric", emoţional! în acest caz, trebuie să ţineţi seama de sfatul lui Aurelius Augustinus, părinte al bisericii şi filosof: „Mai bine să şchiopătezi pe drumul cel drept, decât să mergi cu pas sigur alături cu drumul."

Şi ce se întâmplă atunci când lucrurile nu decurg lin, când eşti acrit şi fierbi pe dinăuntru? Agresiunea este un termen necunoscut persoanelor cu grupa sanguină B. Ele nu se aruncă în luptat cel mult într-o confruntare intelectuală, pentru că, în fond, nu doresc decât trei lucruri: să convingă, să convingă şi iar să convingă. Se bazează doar pe capacitatea lor de înţelegere, pe gândirea logică, pe conştientizarea rapidă - şi nu în cele din urmă pe nesiguranţa celorlalţi. Expun o anumită situaţie, îşi susţin punctul de vedere prin fapte, în caz de nevoie le creează celorlalţi o conştiinţă încărcată („Nu mi se pare cinstit din partea ta, faptul că pui problema în acest mod: Dacă acest lucru ar fi abordat de partea cealaltă, atunci ar fi ceva!") şi încearcă să îşi adjudece lor partea cea mai



bună. Da, da, adevărul este că sunteţi uşor viclean!

Agresiunea directă este imprevizibilă, deci un risc de| siguranţă. La urma urmei, fiecare vrea să fie stăpân pe sine şi să nu îşi piardă controlul. Când totuşi furia ajunge la apogeu, iar asta nu se poate evita întotdeauna, ea este exprimată prin ironie ascuţită, zeflemea usturătoare, cinism sau încăpăţânare. Dar această legitimă apărare de, natură intelectuală poate fi şi ea jignitoare - chiar dacă, de cele mai multe ori, nu se intenţionează acest lucru, 4 Când îl faci pe celălalt să se simtă nesigur şi minimalizat, automat te simţi mai important şi superior şi sigur pe tine. Din acest motiv, ceilalţi se simt uneori neînsemnaţi şi docili. Sunt resemnaţi, pentru că persoanele cu grupa B au o atât de mare capacitate de rezistenţă.
Dar ce se întâmplă cu dragostea, cu plăcerile sil pasiunea? Oare aici funcţionează lucrurile sau patul este atrăgător doar ca refugiu pentru odihnă? Ca tip cu grupa sanguină B, nu împingeţi lucrurile la extrem din punct de vedere sexual. Cel mai bine s-ar putea descrie ca „moderată" viaţa dumneavoastră sexuală. De fapt, este şi i de înţeles, nici în alte domenii nu aveţi tendinţa de a merge până la extreme, înainte de a vă copleşi valurile emoţionale puternice, încercaţi să analizaţi şi să înţelegeţi raţional, dacă acest lucru este tocmai în ordine. Sentimentele dumneavoastră ies rareori învingătoare. Acest lucru vă diferenţiază cel mai mult de restul grapelor sanguine, în sinea dumneavoastră, sunteţi de aceeaşi părere cu Goethe, când spunea: „Iubirea poate 3 face multe, doar datoria poate şi mai multe."
Dar distanţa pe care o păstraţi faţă de sentimentele intense are anumite urmări pentru dragoste şi parteneriat. Exact aici se zbuciumă viaţa cu toate simţămintele ei felurite, dar tot aici ameninţă şi pericolul confuziei sentimentelor. Mult prea mult pentru dumneavoastră. Isfevoia dumneavoastră de siguranţă şi de autocontrol îşi 106
face apariţia cu promptitudine şi doriţi imediat să redeveniţi stăpân pe situaţie, în definitiv, e păcat! De ce? Pentru că nu prea trăiţi cu intensitate, întrebaţi-vă partenerul dacă nu este aşa!

***L'etat c'est moi!****

O oarecare ezitare există referitor la acest subiect, dar din păcate, nu vă pot ascunde adevărul: într-o convieţuire cu dumneavoastră, trebuie să fii pregătit sufleteşte, bine sau rău, pentru o serie de lupte pentru putere. Nu aveţi nici o intenţie rea şi, bineînţeles, nu vreţi să supăraţi pe nimeni, „dar tot este destul de obositor dacă trebuie să aveţi mereu ultimul cuvânt. Ceilalţi se pot chiar îndoi de afecţiunea dumneavoastră.
Legat de aceasta, îmi amintesc de povestea unui client care avea discuţii cu soţia sa pe tema orei la care fiul lor adolescent trebuia să fie seara acasă, discuţii care au sfârşit prin lipirea unui afiş în spatele canapelei, pe care el scrisese „Legea sunt eu".
Vă face plăcere să fiţi superior. Vă este, de altfel, îngăduit, dar uneori, absolut cinstit, şi mai ales când aţi moştenit grapa B şi de la tată şi de la mamă, vă comportaţi precum un avar! Orice amănunt trebuie dezbătut şi disputat şi, în nici un caz, nu este de aşteptat vreun act de generozitate din partea dumneavoastră. Iar acest lucra poate fi deprimant pentru partener. Amândoi reprezentaţi idei sau puncte de vedere diferite. Acestea pot fi cu greu schimbate - aşa că trebuie să vă obişnuiţi cu ele. Poate că o dată, cândva, veţi reuşi să vă explicaţi zicala conform căreia convingerea este o trăsătură remarcabilă când este vorba de noi înşine, în timp ce la ceilalţi reprezintă o formă de încăpăţânare insuportabilă.

* „Statul sunt eu!" (fi.) = expresie aparţinând regelui Franţei, Ludovic al XlV-lea (n.t)

107

Sunt prea dur cu dumneavoastră? Nu pot altfel, pentru că datele vorbesc limpede. Cei mai mulţi indivizi ciil grupa dumneavoastră sanguină, care au fost chestionaţi, afirmă că nu le-ar face plăcere să fie controlaţi. Se consideră şi mai puţin romantici decât cei cu grupa A sil pretind că ar da sentinţe din instinct. La o judecată ulterioară mai atentă, se dovedeşte însă că nu este vorba atât de instinct, cât de convingeri adânc înrădăcinate. Chiar şi enunţul „Mă simt foarte independent" se bucură j de o mai mare încuviinţare

decât la alte grupe sanguine,

***Oameni dificili?***

Sunt oamenii cu grupa B dificili? Ar fi o judecată mult prea simplistă. Fiecare grupă sanguină are punctele sale tari şi punctele slabe - şi, când le cunoaştem, le si putem face faţă. Ca tip B, aveţi multe trăsături pozitive: sunteţi de încredere, credincios si loial. Vă asumaţi bucuros răspunderea, dar în schimb doriţi recunoaştere şi respect.

Şi pentru că lucrurile stau astfel, trebuie să dezbateţi totul şi adesea să vă şi certaţi: vechea maşină de spălat mai merge totuşi, de ce să luăm una nouă? Aha, pentru că se economiseşte energie cu cea nouă. Interesant. Şi cât de mult economiseşte? Cum, doar atât de puţin? O clipă, să socotim. Uite: noua achiziţie s-ar amortiza abia după şase ani! Aşa că, în principiu, nu merită, gata, am terminat, punem capăt discuţiei, vechiul monstru rămâne! Basta! Şi la indieni conta cuvântul căpeteniei. Vă ţineţi banii cu grijă în buzunar, dar spiritul dumneavoastră de economie se poate transforma în zgârcenie.

Cu toate acestea: când v-aţi hotărât pentru un lucru sau pentru o persoană, nici nu vă mai schimbaţi părerea. Atunci ceilalţi pot fi siguri de înclinaţia sau afecţiunea dumneavoastră, chiar dacă nu vă vine uşor să vă mani-



festaţi direct simpatia. Cineva trebuie să-şi dea osteneala să înţeleagă gesturile dumneavoastră economicoase.

Aveţi grijă de toţi, dintre cei din jurul dumneavoastră, nimeni nu va suferi de lipsuri. Din afară, totul pare în ordine, cu toate că, în interior, poate deveni deosebit de dur, dacă încearcă cineva să se impună în faţa dumneavoastră. Pentru că este valabil şi următorul enunţ: B vine de la „bineştiitor". Sunt uşor de prevăzut tensiunile posibile în convieţuirea a doi indivizi de tip B, atât pe plan profesional, cât şi pe plan intim: o permanentă luptă pentru putere. In astfel de cazuri, sângele nu curge pur şi simplu, chiar fierbe uneori! Totuşi, grupa dumneavoastră sanguină are grijă să nu dea în clocot.

Cu alte cuvinte: persoanele de tip B sunt adesea oameni de succes, dar care au şi făcut ceva în acest scop, pentru că nu prea le vine nimic de-a gata. Un angajament de durată pentru un lucru anume nu li se pare dificil.

Profesiile în care se cere precizie, temeinicie şi grijă în executarea unei lucrări, cum ar fi cea de chirurg, jurist, specialist în computere, artizan, biolog, inginer sau tehnician, sunt ideale pentru tipul B. Nu trebuie şi nici nu doresc să aibă prea mult de a face cu oamenii. Pentru că, acolo unde sunt oameni, nu mai există o ordine clară, acolo domneşte imprevizibilul şi ameninţă haosul.

Colaboratorii care au grupa sanguină B sunt uneori dificili pentru colegi şi pentru superiori, dar pentru sarcina respectivă, ei reprezintă un câştig absolut. Gândesc realist, sunt corecţi, harnici şi prevăzători. Doar că nu este voie să condamni mai mulţi ţipi de acest gen să colaboreze, pentru că atunci vor exista conflicte fără sfârşit si se vor îndârji în permanente lupte pentru putere.

Nici munca în echipă nu este un punct forte al acestei grupe sanguine. Indivizii de acest tip preferă să lucreze independent, pentru a nu trebui să se confrunte cu alţii sau să se adapteze acestora şi pentru a fi proprii lor



stăpâni. Din acest motiv, oamenii cu grupa B sunt atraşi de poziţiile înalte, în care îşi pot exercita puterea: aici sunt şef, aici am dreptate, aici sunt cineva.

Nici în sport nu au nevoie aceşti oameni neapărat de J echipă. Sportivii cu grupa B apreciază

mişcarea în sine sil lupta împotriva propriului duşman din interior - şi nu] neapărat contra unui concurent. Le place jogging-ul şi ciclismul, iubesc golful sau sportul nautic.
Viaţa este asigurată alături de un om cu grupa B, dar nu este tocmai palpitantă. Marea aventură rămâne pe planul al doilea, mai importante sunt ordinea stabilă şi i privirea de ansamblu.
Ne pot enerva aceste trăsături, dar le putem vedea şij latura pozitivă: unde se mai găsesc oameni şi partenerii care să se dovedească de încredere şi loiali, ordonaţi şi corecţi, şi care să se dedice total unei cauze? Ei îşi asumă o responsabilitate ca pe un lucru de la sine înţeles, iar spiritul organizatoric îl au în sânge. Iar în schimb nu, cei decât un lucru foarte mic, dar hotărâtor: o „lesă" cât mai lungă.
Poate că vă întrebaţi acum care ar fi diferenţele faţă de grupa 0. De fapt, există multe asemănări. Dar în generali oamenii cu grupa sanguină B sunt mai liniştiţi, mai reţinuţi şi mai retraşi decât persoanele cu grupa 0. Ay nevoie de mai multă agitaţie şi de mai multă lume înj jurul lor şi vor să fie mai des în centrul atenţiei.

### *Recomandări pentru persoanele cu grupa sanguină B*

„Ordinea este jumătate din viaţă", spune un proverb. Foarte adevărat: este *doar jumătate* din viaţă. Cealaltă jumătate constă din trăiri, simţire, ambivalenţe, tocmai din dezordine emoţională. Sentimentele nu pot $• încadrate în nici o schemă.
110
Relaxarea poate fi foarte simplă pentru oamenii cu grupa sanguină B, pentru că rezonează remarcabil la muzică şi la imaginile liniştitoare. Le este deja de mare ajutor dacă se întind liniştiţi şi relaxaţi într-un hamac sau într-o barcă legănându-se pe apă. în şedinţele de training mental pe care le-am iniţiat, am urmărit mereu cu uimire cum unii participanţi reuşeau abia după mari eforturi şi după destul timp să „vadă" imagini interioare. Abia după ce am aflat grapa lor sanguină, s-a elucidat acest mister: persoanele cu grupa A şi B răspund cel mai bine la vizualizări, în timp ce persoanele cu grupa AB şi O au dificultăţi cu acest proces.
Sentimentele se transmit prin reacţiile corporale: fiţi atenţi când vă este cald sau frig, când vă bate mai tare inima sau când vi se accelerează respiraţia: atunci înseamnă că sunteţi emoţionat, că sunteţi marcat de un sentiment.
De altfel: în slăbiciune stă forţa omenească! Dacă un individ cu grupa B acceptă cu calm că uneori poate fi şi slab şi poate avea nevoie de sprijin, este deja un mare câştig. Nu întotdeauna trebuie să vă încăpăţînaţi şi să aveţi ultimul cuvânt. Faceţi-vă viaţa mai uşoară din când în când şi lăsaţi în mod conştient şi pe ceilalţi să ia hotărâri şi să decidă cursul anumitor lucruri.
în privinţa manifestării mâniei, este valabilă aceeaşi soluţie ca si pentru grupa A: descrieţi concret ceea ce vă supără şi formulaţi în continuare ceea ce v-aţi dori în locul acestui comportament care vă deranjează. Iar pentru grupa dumneavoastră sanguină este valabilă în special următoarea recomandare: fiţi atent la limitarea spaţiului de mişcare, pentru a nu vă simţi constrâns şi tutelat. Pentru că la acest aspect reacţionaţi extrem de sensibil.
în cazul persoanelor de tip B, există adesea nevoia de a fi lăudat: apreciaţi şi lucrurile mici şi nu aşteptaţi de la
111
început marile evenimente. Toată lumea tânjeşte după recunoaştere si preţuieşte mai ales acele persoane care le| acordă această recunoaştere.
Dumneavoastră, ca tip B, vă vine deosebit de greu ;să luaţi anumite decizii importante, fiindcă mereu aveţi tendinţa să cântăriţi lucrurile. Iată pontul pe care vi-1 vând cu: derulaţi-vă un film interior, în care, într-o anumită situaţie decizională, apare alternativa

X. j Imaginaţi-vă cât mai multe detalii posibile, ascultaţi vocile actorilor din filmul dumneavoastră. Apoi pocniţi din degete, pentru a inversa polii interiori şi derulaţi-văl în minte un al doilea film, cu alternativa Y. Faceţi zilnic acest exerciţiu, timp de circa o săptămână. Apoi întrebaţi-vă: Care film mi-a plăcut mai mult? La care m-am uitat mai mult? La care m-am simţit mai bine? j Răspunsul vă va arăta ce hotărâre să luaţi şi anume pe aceea aleasă de inconştientul dumneavoastră.
In cazul deciziilor mai puţin importante, acest lucra nu mai ajută: dacă o hotărâre este cu adevărat corectă, aflaţi abia privind înapoi peste ani. în perspectivă nu şei poate găsi o soluţie. Admiteţi în mod conştient şi anumite î slăbiciuni. Perfecţiunea nu poate fi obţinută întotdeauna j şi nici în toate domeniile. Şi pentru că, în rest, vă puteţi i bucura de atât de multe trăsături demne de preţuire, l anturajul dumneavoastră vă va trece mai uşor cu vederea l aceste neajunsuri şi poate chiar le va privi cu simpatie. ' Pentru că este adevărat ceea ce presupunea Goethe: „Anumite lipsuri sunt necesare existenţei individului. Nu ne-ar face plăcere dacă vechii prieteni ar renunţa la anumite obiceiuri, caracteristice lor."
112

## Grupa sanguină AB Variaţie şi fascinaţie

***Rezumat***

**Caracteristici:** când A, când B şi pe urmă ceva cu totul nou şi anume AB: oamenii cu acest „amestec" în sânge sunt imprevizibili şi plini de surprize, misterioşi, fermecători şi atrăgători. Introvertiţi, pentru ca apoi să devină uşor extravertiţi. Creatori şi intuitivi. Sentimentele sunt adesea ascunse. Activitatea şi ritmul sunt cele care determină viaţa.
**Principalele obiective:** Recunoaştere şi simpatie, ajutor şi sprijin, libertate de mişcare.
**Chimism:** Sângele nu conţine anticorpi şi de aceea este compatibil, ca receptor, cu toate grupele sanguine. Ca donator, este inadecvat din cauza antigenilor A şi B. Purtătorii grupei AB pot dona sânge numai propriei lor grupe sanguine.
**Zona de răspândire:** AB este cea mai rară grupă sanguină: în medie, doar 5 la sută din populaţia globului îi aparţine, în Germania, proporţia celor cu grupa AB este de 6 la sută, în Austria de 7 la sută, în Elveţia de 3 la sută, în SUA de 4 la sută, în Japonia de puţin peste 9 la sută.
**Alimentaţie:** Acest tip are tendinţa în general spre caracteristicile grupei A: acidul gastric fiind în concentraţie mică, carnea nu este alimentul ideal, în schimb produsele lactate sunt bine digerate.
**Sănătate:** Tipul AB este predispus spre aceleaşi afecţiuni caracteristice grupei A, aşadar cancer şi boli de inimă, la care valorile ridicate ale colesterolului sunt foarte periculoase. Cu toate acestea, oamenii cu grupa sanguină AB sunt, în general, ceva mai robuşti
113
decât cei cu grupa A şi au un sistem imunitar mai puternic. Tensiunile interioare se manifestă mai frecvent prin stări depresive trecătoare.

### *Nebuni după sex!*

„în sinea mea, am avut totdeauna sentimentul de a fi pe deplin ‚autentic'. Ceva în genul unui fals biuc executat. Cred că fiecare dintre noi simte acest lucru din când în când. Dar, în cazul meu, asta merge atât de departe, încât uneori mă gândesc că rm aş fi decât un produs artificial." Poate că şi era astfel cu adevărat, mult-iubita actriţă Marilyn Monroe. Dar cine era, în realitate, misterioasa zeiţă a sexului?
Marilyn este sex-simbolul unei întregi epoci. Scriitorul
Norman Mailer, în fascinaţia sa, s-a lăsat sedus de (
comparaţie romantică: „Era îngerul nostru, dulcele înge:
al sexului." Poate că această afirmaţie 1-a făcut pe cerce

tătorul japonez al grupelor sanguine să ajungă la concluzii că persoanele cu grupa AB ar fi „înnebunite după sex". Dar ce înseamnă acest lucru, la urma urmei? Oan Marilyn era în căutarea sexului sau a apropierii? Ni accepta mai curând sexul pentru că nu avea încotro, deoarece era mânată de nevoia puternică, specific grupei A, de apreciere şi siguranţă? Pe tema sexului şi & grupei sanguine AB, colegii japonezi se înşeală amarnic. Ar fi trebuit doar să citească declaraţiile seducătoare blondine cu mai multă atenţie. Şi anume, Marilyn Monroe a spus următoarele apropo de sex: „Sexualitatea însemna atât de mult pentru el, iar pentru mine, nimic". Când făcea această declaraţie, avea 22 de ani şi se referea la iubitul şi protectorul ei cu treizeci de ani mai în vârstă, Johnny Hyde.

Marilyn Monroe era permanent anxioasă şi nesigură. A intrat în istorie serenada ei la aniversarea zilei de 114

naştere a lui John F. Kennedy. Mai mult i-a gângurit şi i-a şoptit, decât i-a cântat celebrul ei „La mulţi ani, Domnule Preşedinte". Suferea într-un mod atât de dezarmant din cauza tracului, încât intrarea ei în scenă a trebuit amânată. Iar când, apoi, a apărut în rochia ei superstrâmtă, de culoarea pielii, le-a luat răsuflarea onoraţilor invitaţi la aniversare. Era însăşi seducţia în persoană!

Dar se poate trage de aici concluzia că persoanele de tip AB sunt într-adevăr nebune după sex, aşa cum vrea să impună adeptul teoriei grupelor sanguine, Masahiko Nomi? Sau este mai mult dorinţa de apreciere şi admiraţie cea care îl îndeamnă pe individul cu grupa AB să se împlinească pe acest drum?

Marilyn juca mereu rolul prostuţei blonde, seducătoare şi naivă, dar proastă nu era cu siguranţă: „Pot fi vicleană, dacă este cazul, dar majoritatea bărbaţilor nu agreează acest lucru." Marilyn Monroe ştia aşadar exact cum şi prin ce mijloace, putea obţine admiraţia - şi prin care nu.

Era un sex-simbol, dar nu acţiona ameninţător, asemenea unei vampe. Era simplă şi ispititoare şi blândă. Nu îşi alegea ea bărbaţii, bărbaţii o doreau pe ea, naiva, vulnerabila, timida, cea care le trezea instinctele ocrotitoare. In fond, ea şi-a dorit întotdeauna să fie iubită, pentru că, sufleteşte, era atât de nesigură.

In ciuda succeselor sale, Marilyn nu era încrezătoare în capacităţile ei şi, cu cât devenea mai cunoscută, cu atât se temea mai mult. Şi nici nu este de mirare: doriTntegzJ„rdlo,rlir|ţa o aarţQr

, e, ° apropiere lrjec[ioirrfjlicj3ială ajţfl parte.

. Un dezacord costă energie, ceea ce deseori îl duce pe cel afectat la disperare. Grupa sanguină B frânează părţile grupei A, iar A luptă împotriva părţilor

115

grupei 13 • Rămâne însă neclar care din cele două grupe învinge in final. Marilyn putea petrece ore întregi conturări-du-şi buzele sau refăcându-şi machiajul. Pentru şedinţele fotografice nu lăsa nimic la voia întâmplării şi se folosea de influenţa ei la selectarea fotografiilor, fiindcă o chiul său nu putea fi înşelat.

Partea B a fost întotdeauna mai puternică la ea, tendinţa ^a sPre perfecţionism era tot mai puternică şi, în mod corespunzător, creştea şi frica ei de ratare, precum. si teama chinuitoare de a fi respinsă şi de a redeveni un nimeni.

Ea par[e] să fi înflorit cu adevărat numai la fotografiile făcute *în* studio cu mai puţine persoane. In această situaţie î?iniţea ocrotirea şi siguranţa intimităţii - tipic pentru grupa A! Starul nostru este tot timpul plin de contradicţii, punctele de strălucire maximă sunt cât se poate de aproape de clipele de depresie adâncă. Se simţea atât de tulburată Şi de încordată, încât vreme de mulţi ani a înghiţit excitante, tranchilizante şi antidepresive în cantităţi riiari, pentru a putea rezista tensiunii interioare.
Moartea lui Marilyn a fost ca şi viaţa ei: neclară şi misterioasă. Avea doar 36 de ani şi a murit în august 1962, în împrejurări până astăzi necunoscute. A fost sinucideri -ucidere comandată sau o eroare medicală, comisă *do* psihiatrul său?

### *AB si războiul atomic*

Nu sun* uşor de găsit caractere AB cunoscute, pentru l| că, statistic vorbind, grupa AB este infim de mică. Cu toate acestea, a mai produs un membru marcant, cunoscut îfl întreaga lume: pe preşedintele american John F. Kennedy- De altfel, şi el era fascinat de Marilyn Monroe şi de amestecul de sex provocator pe de o parte
116
şi de femeie-copil vulnerabil pe de altă parte, pe care ea îl reprezenta. Cel mai puternic bărbat din lume, care, cu câteva luni mai târziu, în timpul crizei cubaneze îl făcea pe Hruşciov să îngenuncheze, a cedat farmecului său şi a început o relaţie cu ea. Fără îndoială, acest lucru nu însemna prea mult, pentru că preşedintele Statelor Unite nu era chiar un mofturos. „Odată ce am o femeie, nu mă mai interesează - oricum, aşa se întâmplă de cele mai multe ori", era poziţia sa clară cu privire la sex.
Şi în cazul lui, pe lângă simpla plăcere, ceva cu totul diferit juca un anume rol şi anume dorinţa de schimbare, tipică pentru grupa sanguină AB. Aceasta se poate manifesta în schimbarea frecventă a partenerilor, dar nu constituie cauza, ci este doar simptomul. Kenncdy era extrem de dornic de relaţii, sociabil, direct şi fără temeri de legături. Şi în cadrul convorbirilor, partenerii săi de discuţie trebuiau să îi capteze atenţia, altfel gândurile îi zburau departe. Făcea nestingherit ceea ce voia să facă şi se plictisea repede -mai ales în privinţa femeilor. Avea nevoie permanent de noi, provocări. De exemplu, închiria un apartament la etajul opt al Hotelului Mayflower, pe care FBI-ul în numea „terenul de joc privat". Aici se întâlnea cu partenerele sale de joc şi pentru partide de sex în grup. Ce senzaţii tari, dacă totul ar fi fost descoperit! Este un joc de-a indienii al unui adult cu suflet de copil.
J. F. Kennedy acţiona ca un tânăr mare si naiv, motiv pentru care 1-a şi subestimat Hruşciov, dar tocmai pentru care îl plăceau femeile. Farmecul său nepăsător fascina, aşa cum naivitatea feciorelnică a lui Marilyn Monroe sfărâma inimile bărbaţilor. Oare de aceea era el înnebunit după sex? Sau îşi însuşea ceea ce îi ofereau admiratoarele? Puterea nu te face atrăgător? In orice caz, banii te fac, iar de bani dispunea Kennedy considerabil.
117
Multimiliardarul american Donald Trump recomanda; ' „Lasă femeile să simtă că ai bani. Mai ales, atunci când nu este cazul."
John F. Kennedy, bărbatul cu dureri cronice si cu *m placă* metalică în spate, nu prea era apreciat în tinereţe şi stătea în umbra surorii sale, Rosemary, şi mai bolnavă decât el (si care, în cele din urmă, a ajuns într-un azil), S-a ţinut tot timpul la distanţă faţă de fratele său, Joe Junior, copilul-model al familiei. John F. nu intra în nici o schemă si era plin de farmec, fantezie şi surprize. Şi asta în faţa severei sale mame!
Specialiştii psihologici abisale vor replica faptul că ar fi de aşteptat o anumită respingere faţă de femei, înl această poveste a vieţii. Dacă se simte astfel respins dd| mama sa, mai târziu se va „răzbuna" în mod inconştient pe alte femei. Le va seduce şi apoi le va abandona.

Le va» „pune jos", pentru a se simţi mereu puternic, important şifl independent. Acest lucru arată cum influenţa grupei sanguine ca trăsătură a unei persoane, poate fi accentuată şi mai mult prin influenţa educaţiei.

Ruşii nu s-au putut descurca în a-şi face o idee corectă ' asupra caracterului AB al lui Kennedy şi, la început, şi-a,» făcut o impresie absolut falsă despre el. Au recunoscuţi doar partea A, „paşnică", fără a ţine seama de fermitatea l sângelui de tip B, clocotitor. Hrusciov a înarmat Cuba, l iar Kennedy a trebuit, până la urmă, să îşi pună la bătaie I cealaltă parte a personalităţii sale, într-un joc deosebit de l riscant si să tragă semnalul de alarmă. Criza cubaneză J era deja pe tapet, omenirea era pe muchie de război.

### *Chestionarul*

Ca o privire de ansamblu asupra modului în care simt l şi acţionează oamenii de tip AB, am elaborat un J chestionar pe care 1-am oferit vizitatorilor noştri la j 118 centrul de consultanţă, precum şi pe Internet. Dacă aveţi grupa sanguină AB, acoperiţi rubrica răspunsurilor şi răspundeţi singuri la întrebări.

Cele mai multe răspunsuri ale celor cu grupa AB vor arăta astfel:

- în sinea mea, mă simt adesea hărţuit

încoace şi încolo: .....Da

- Pentru cei din afară sunt greu de apreciat:.....Da
- Sunt dornic de relaţii:.....Da
- Sunt foarte direct:.....Nu
- Sunt mai curând reţinut:.....Da

« Mă pot adapta bine:..... Da

[8] Uneori sunt imprevizibil:.....Da

- Sunt condus mai mult de sentimente,

decât de raţiune:.....Da

- Uneori îmi exprim părerea foarte energic: ..... Nu
- Sunt romantic:.....Da
- Cei din afară mă consideră răsfăţat:.....Da
- Sexul este pentru mine extrem de important: .... Nu
- Uneori reacţionez exagerat:..... Da
- Sunt uşor de mâhnit sau de jignit:.....Da
- îmi pot exprima furia în mod direct şi spontan: . . Nu
- Mă consider o persoană diplomată:.....Da
- Uneori lupt pentru ceva şi apoi nu îmi mai revendic câştigul:.....Da

### *Pe de o parte - pe de altă parte*

Nu vă lăsaţi încurcaţi: nu trebuie să fiţi posedaţi de sex, pentru a trece drept reprezentanţi tipici sau de dorit ai acestei grupe. Şi aşa sunteţi nişte raritäţi. Iar acest lucru este întotdeauna preţios. Din păcate, nu ştiţi să vă apreciaţi unicitatea. Şi este foarte păcat! Dar acest lucru se întâmplă tuturor persoanelor cu grupa sanguină AB, pentru că suferă frecvent din cauza părţilor opuse ale



personalităţii lor. In plus, sunt deosebit de creatori, adaptabili, îşi pot folosi însuşirile grupei A şi B, iar când fac acest lucru în mod conştient şi inteligent, le sunt accesibile multe posibilităţi.

Desigur, există şi o picătură de amărăciune: dacă sunteţi femeie, trebuie să fiţi atentă:

probabilitatea ca partenerul să se comporte agresiv faţă de dumneavoastră este extrem de ridicată! La nici o altă grupă sanguină nu am întâlnit atâtea femei maltratate sau ameninţate ca la grupa AB:«J Poate că acest comportament este provocat de caracterul enigmatic al acestor oameni. Uneori nu daţi dovadă de prea multă abilitate. La persoanele de tip AB am întâlnit un spectru larg de trăiri şi atitudini: acelaşi individ oscilează, într-un interval scurt de timp, între adaptarea plină de devotament şi voinţa încăpăţânată de a se impune. Acest comportament este pentru ceilalţi adesea inexplicabil şi confuz. Există dorinţa, tipică! grupei A, de apropiere şi ocrotire, aşa cum există nevoia de independenţă a grupei B, vecină cu îndărătnicia, j Bărbaţii nu prea înţeleg acest comportament şi se simt luaţi prin surprindere de schimbările de atitudine ale femeilor de tip AB sau chiar se simt induşi în eroar« Acest lucru doare, firește - dar tipul AB nu poate face i nimic, cu toate că deseori trebuie să plătească pentru astajB Enigmatic: acesta este cuvântul-cheie pentru grupa j sanguină AB. Iar acesta este unul dintre motivele pentru j care şi există atât de multe afirmaţii contradictorii cu ! privire la acești oameni. Celălalt motiv este de natură j absolut practică, pentru că acestei grupe îi aparţin cei mal puţini oameni si anume doar circa cinci la sută din | populaţie. Există, deci, puţine „cazuri".
Din grupele ereditare A şi B nu se impune doar una j din ele, ci ambele părţi se unesc într-o nouă grupă sanguină. < Acest fenomen este unul special şi nu are loc de multă j vreme: abia de aproximativ 2000 de ani există această l 120

grupă sanguină „modernă". Giulgiul lui lisus, care este păstrat la Torino din anul 1578, poartă chipul unui bărbat care are aceleaşi urme ale rănilor ca şi lisus, ale căror stropi de sânge aparţin grupei AB. Şi subarium-ul de la Oviedo, pe care specialiştii îl consideră giulgiul lui lisus şi a cărui origine, conform documentelor, datează din secolul întâi, poartă urme ale acestei grupe sanguine.
Oamenii cu aceasta grupă sanguină simt, gândesc şi acţionează câteodată conform părţii lor A, apoi, în măsură şi mai mare, conform părţii lor B. Şi, periodic, total diferit, pentru că întregul este mai mult decât suma părţilor sale. AB este atât o combinaţie, cât şi o structură absolut nouă a personalităţii. Şi uneori, iese la iveală comportamentul acestui tip în aşa fel, ca şi cum A şi B s-ar afla într-o luptă corp la corp, iar individul s-ar bloca singur prin acest proces.

### *în căutarea centrului*

Dacă aparţineţi acestei grupe sanguine, atunci cunoaşteţi suficient acest pro şi contra dintre A şi B, care alternează în sângele dumneavoastră. Puteţi aborda multe ipostaze şi uneori vă întrebaţi singuri cum şi care este adevărata dumneavoastră natură. Şi anturajul dumneavoastră îşi pune această întrebare şi, de aceea, vi se pune deseori eticheta „imatur" sau „pe care nu te poţi bizui", fapt pentru care sunteţi considerat câteodată drept prea exagerat, prea exaltat şi prea introvertit. Ieşiţi din tiparul cuminte, burghez, dar acest lucru vă stă foarte bine. Trebuie doar să scoateţi şi să păstraţi tot ce este mai bun din tipul grupei dumneavoastră şi să nu vă simţiţi prea repede dezorientat sau să nu încercaţi deloc. Fiindcă altfel se pierde unicitatea dumneavoastră încântătoare.
Ştiu: uneori sunteţi sfâşiat de tensiuni interioare. In acele momente, aţi dori să înghiţiţi calmante. Dar nu aveţi nevoie absolut deloc de ele. în zestrea dumneavoastră
121
genetică dormitează lucruri mult mai bune: aveţi aş; deosebită înclinaţie spre creaţie, spre partea artistică. Nu numai că faceţi o impresie puternică, ci sunteţi şi neobişnuit de expresiv.
Aveţi creativitatea în sânge - profitaţi de acest dar! Când încordarea interioară devine prea

mare, apucaţi pensula, aparatul foto, sădiţi flori, jucaţi teatru sau scrieţi povestiri.
Pe Internet s-a prezentat o tânără femeie care picta tablouri de o delicateţe încântătoare şi de o mare fantezie • şi care tocmai scrisese o poveste minunată. Mi-a comunicat că această poveste trăia de multă vreme în gândurile sale dintr-o „altă" lume romantică, doar că nu putuse mult timp să îşi ia inima în dinţi să o materializeze. Următoarele rânduri sunt tipice pentru acest caz: „Pentru moment, mă bucur încă de faptul în sine, întrucât nu mă pot dedica total scrisului. Totuşi, într-un interval de timp previzibil, când o voi fi prelucrat în întregime, o voi trimite unei edituri."
Mie îmi sare în ochi dorinţa de a scrie, dar şi frâna „construită": lipseşte ceva din forţa de acţiune hotărâtă. Poate căderşte implicată şi teama de a fi respinsă de o editură, în orice caz, mai întâi trebuie să aibă loc o prelucrare completă, pentru a satisface -exigenţele înalte ale grupei B, iar acest proces paralizează impulsul spre acţiune al grupei A şi multe lucruri se pierd.
în măsura în care îmi este cunoscut, acest lucra nu îi este străin individului de tip B. Dar la persoanele cu grapa AB, totul poate degenera, în mod neaşteptat, în situaţia opusă. Atunci, se vrea să se facă totul dintr-o dată si aşa ceva nu este posibil. Poate că şi dumneavoastră sunteţi la fel de impulsiv, poate că nu puteţi aştepta să treceţi peste alţii sau să acţionaţi pripit şi nesăbuit. Ritmul - acesta este elementul nou al grapei AB, elementul modern, mersul timpului.
122
Desigur, amintiţi şi de A, dar există o deosebire importantă: puteţi suporta multe, pentru că starea de a fi ofensat nu este problema dumneavoastră. Ceilalţi pot rămâne liniştiţi, aşa cum sunt, pentru că nu vreţi să faceţi schimbări de fond, ci mai mult să trăiţi plăcerea şi bucuria. Acordaţi libertăţi cu generozitate, dar le pretindeţi şi pentru dumneavoastră. Nu sunteţi omul de ţinut din scurt! Şi anume, dacă lesa este prea scurtă, nu muşcaţi, dar vă rupeţi fără prea multă vorbă strânsoarea care vă limitează şi dispăreţi fără urmă. Lupta nu este deloc unul din punctele dumneavoastră forte.
în orice caz, vă număraţi printre oamenii care, datorită farmecului lor plăcut, sunt peste tot bineveniţi. Câteodată acţionaţi cu o uşoară reţinere, apoi sunteţi din nou stăpâni pe situaţie şi conştienţi de propria valoare. Este ca şi cum caracterul dumneavoastră ar depinde de aspectul zilei respective.
în orice caz, starea dumneavoastră sufletească nu este atât de relaxată, precum păreţi dumneavoastră. Farmecul noului fascinează, jocul în roluri mereu noi face plăcere - şi, cu toate acestea, acestui tip de caracter îi sunt proprii şi dorinţele de relaţii de durată, de stabilitate şi de a fi iubit - tocmai acele părţi ale tipului A.

### *O viaţă colorată*

I Sunteţi întreprinzător, receptiv la nou, dornic de relaţii, plin de viaţă şi spontan şi întotdeauna curios. Dacă totuşi vă dezvoltaţi prea din plin aceste caracteristici, îi suprasolicitaţi pe ceilalţi cu ritmul şi cu vitalitatea dumneavoastră exacerbată. Astfel, mi s-a întâmplat foarte des să asist, în timp ce mă întreţineam cu persoane de tip AB, la schimbarea temei de discuţie pur şi simplu. Dintr-o dată, pun o întrebare, absolut nelegată de context, iar interlocutorul se întreabă: Hopa, asta ce mai înseamnă?
123
Tensiunile nu sunt bine suportate. Individul de tip AH
se salvează repede din aceste situaţii, prin fuga în derivă,
Cea mai gravă problemă a persoanelor cu grupa
sanguină AB este totuşi autoblocarea: o parte vrea şi
cealaltă face. De exemplu, mai întâi te lupţi să câştigi

ceva şi apoi nu foloseşti corect acel lucru. Iar cei din jurul tău dau din cap fără să înţeleagă nimic. Partea B, cea care pretinde îşi cere tributul şi apoi, partea A, cea care echilibrează, îi creează din nou dificultăţi.

Aşa s-a întâmplat şi cu Sigrid, care se.opunea cu plăcere planurilor soţului ei. Lupta cu înverşunare pentru planul „ei" de călătorie, pentru vacanţa scurtă, turul cultural în bazinul Ruhrului. El găsea plicticoasă această variantă.: „Cultură şi oraşe - cum să mă destind?" Ea nu avea chef „să doarmă prin cine ştie ce pustietate". Dar abia îl convinsese, când şi-a schimbat brusc părerea:'! „Bine, facem aşa cum vrei tu." Pe el îl enerva acum aces™ lucru, pentru că se obişnuise deja cu propunerea ei.

Flexibilitatea „târzie" a grupei AB reuşeşte de multe ori să le creeze celorlalţi un sentiment de culpabilitate: l dacă acum renunţi la ceea ce era atât de important pentnjH tine, atunci înseamnă că te-ai supărat sau că te-am jignit, l Nu vă miraţi, prin urmare, că acest comportament* declanşează enervare şi că poate degenera chiar î» conflicte corporale.

Neînţelegerile şi provocările care se pot evita rezultă l din strategia grupei AB „Mergem înainte - ba trebuie să ne întoarcem." Iată şi aici un exemplu:

Charlotte, o prietenă de-a noastră, conduce un mare | departament într-un magazin universal. De cele mai l multe ori, este prima şi ultima colaboratoare prezentă în J magazin, chiar şi în zilele ei libere. Zelul ei este j nebunesc, totuşi el provine, în cea mai mare parte, dintr-o necesitate: colaboratoarele sale îşi iau ziua lor liberă» fără prea multe discuţii, ca un fapt de la sine înţeles, iar 124

Charlotte ţine mereu locul cuiva, pentru că „nu poţi lăsa Urma la voia întâmplării".

Nu, dar te şi poţi impune! Oricum, din punct de vedere teoretic. Practic, este considerabil mai greu pentru acest tip de personalitate. Totuşi, în anumite zile, acest lucru reuşeşte, în mod cu totul misterios. Atunci, celelalte colege se miră şi nu îşi înţeleg şefa şi nici nu o iau foarte în serios. Opun rezistenţă şi protestează. Acest lucru duce uneori la luptă, dar domolul sânge A răzbeşte din nou şi slăbeşte influenţa hotărâtoare a lui B şi întregul proces se poate desfăşura din nou de la început. Bineînţeles, din cauza acestei atitudini, Charlotte nu va fi niciodată cu adevărat respectată.

### *Recomandări pentru persoanele cu grupa sanguină AB*

Probabil că aţi auzit destul de des enunţul: „Eşti nestatornic!" Sau: „Nu ai suficientă putere de rezistenţă!"

Poate că, în timp, aţi început să şi credeţi aceste aprecieri - si este păcat! Dacă auzi repetat o părere, o perioadă destul de lungă, începi să o consideri reală, dar, cu toate acestea, nu înseamnă că neapărat se şi potriveşte, însă, fatalmente, există şi acea profeţie care se auto împlineşte: atunci când crezi foarte mult în ceva, acel lucru devine realitate. Iar în această situaţie te comporţi în aşa fel, ca şi cum ţi-ai îngâna la nesfârşit aceeaşi predică. Dacă eu cred că sunt nestatornic, atunci voi continua să fiu şi mai nestatornic şi să-mi dezvolt această latură.

Rezistaţi presiunilor din afară şi rămâneţi fideli faţă de dumneavoastră înşivă. Nu vi se potriveşte prea bine corsetul virtuţii burgheze, pentru aceasta sunteţi cam excentric. Dacă vă forţaţi să vă adaptaţi, trebuie să vă frânaţi energia şi, în plus, vă pierdeţi şi farmecul.

125

Ca tip AB, este mai bine pentru dumneavoastră să trăiţi fructificându-vă multiplele posibilităţi. Este mai bine să evitaţi profesiile în sfera registraturii, a caselor de marcat din magazinele universale sau alte ocupaţii de rutină similare, în locul acestora, căutaţi-vă căile prin care să daţi frâu liber creativităţii dumneavoastră: actorie, modă, vânzări, protocol, branşa hotelieră - toate acestea vi se potrivesc. Aveţi absolută nevoie de multe contacte

uman^r Şi atunci puteţi şi rezista şi aveţi un randament maxim. Aşadar, nu vă lăsaţi indus în eroare: aveţi nevoie de locul potrivit şi de atmosfera adecvată, pentru a vă desfăşura!
Când unul din părinţii dumneavoastră are grupa sanguină B, poate că tocmai acesta nu a înţeles bine structura dumneavoastră sufletească şi a încercat mereu să facă din dumneavoastră un tip „cum trebuie". Este de înţeles, dar nu corespunde de fel înclinaţiilor dumneavoastră.
Adesea este necesar să tai cordonul ombilical, pentru a-ţi dezvolta propriul potenţial. Pentru grupa dumneavoastră sanguină, acest lucru este valabil în măsură şi mai mare decât pentru grupa A.
Stabiliţi-vă ţeluri clare: în ce punct aş vrea să mă aflu peste trei ani? Ce este important pentru mine în acest an? Ce conflict cu o altă persoană doresc să depăşesc? Care este scopul meu în acest caz?
Un scop se poate referi întotdeauna doar la propria persoană şi la propriul comportament, niciodată la atitudinea altcuiva. Pe altcineva nu îl poţi influenţa, poţi sa ceri ceva numai de la tine însuţi! Ţelul vă spune, încotro vreţi să vă îndreptaţi. Din păcate, majoritatea oamenilor ştiu doar ce nu vor şi, prin aceasta, îşi blochează energia şi bat pasul pe loc.
Un ţel concret, pe care să îl puteţi descrie concret, este asemenea unui marcaj pe o hartă: vă indică drumul. Dacă aveţi un astfel de scop, începeţi automat să sondaţi diverse căi, pentru a ajunge acolo. Aceasta nu are nimic

comun cu formularea dorinţelor în gând, ci cu modul de lucru al creierului dumneavoastră.
Bineînţeles că vă puteţi schimba ţelurile şi de aceea folosiţi un mic truc: acordaţi-vă o săptămână şi formulaţi-vă în fiecare zi ţelul. Apoi, fiţi atenţi pe care dintre aceste ţeluri 1-aţi numit mai des sau care v-a venit în minte mai frecvent. Exact acest scop este cel adecvat pentru dumneavoastră şi pe acesta trebuie să îl urmăriţi, nestingheriţi de diversele dispoziţii.
Introduceţi o linie dreaptă în viaţa dumneavoastră. Mersul în zigzag îi irită pe ceilalţi şi, din acest motiv, creează probleme.
Şi fcriţi-vă de suprasolicitări! Nu faceţi aceeaşi greşeală ca şi Marilyn Monroe, care dorea mereu să facă lucrurile perfect.
Pentru că sunteţi foarte sensibil, puteţi avea încredere în stomacul dumneavoastră şi să daţi liniştiţi frâu liber sentimentelor, pentru că altfel vă sufocaţi.
Şi poate că, pentru dumneavoastră, este valabil şi ceea ce spunea Franşois de La Rochefoucauld: „ Am fi mai câştigaţi dacă ne-am arăta aşa cum suntem, decât dacă am căuta să părem ceea ce nu suntem." în definitiv, nu este interzis să fii ca o vijelie şi să nu ştii întotdeauna ce vrei. Vă este mai uşoară viaţa, dacă vă păstraţi personalitatea şi nu vă gândiţi veşnic cum ar trebui să fiţi, pentru a fi bine văzut în mediul dumneavoastră, în orice caz, trebuie să vă aşteptaţi la o oarecare nedumerire din partea celorlalţi. Dar lucrurile se liniştesc, pentru că, la urma urmei, sunteţi un câştigător, care atrage tocmai prin bogăţia sa sufletească. „Ceea ce contează cu adevărat, este intuiţia", era de părere Albert Einstein.
Poate aţi dori şi dumneavoastră să vedeţi lucrurile astfel?
Atunci: multe urări de bine pentru sângele dumneavoastră „complicat"! Vă dă culoare vieţii şi dumneavoastră înşivă, vă face mai interesant. Cât de plictisitor ar fi, dacă am fi cu toţii previzibili!


# Partea a IlI-a

# Puterea grupelor sanguine

## 1. în căutarea partenerului: Epoca de piatră are şi astăzi un cuvânt de

**spus**

Cui să îţi dăruieşti inima? Bineînţeles, celui potrivit sau celei potrivite. Dar cum poţi afla, cine este „potrivit" i pentru cineva?

Mama natură nu ne părăseşte nici în acest caz. Alegerea unui partener este atât de importantă pentru] continuitatea omenirii, încât suntem dirijaţi de un fel de instinct primordial, în acest scop, natura are la îndemână trei atu-uri puternice: văzul, mirosul, alegerea. Iar! acestea determină dansul nostru nupţial.

„Inima îşi are raţiunile sale, de care mintea este complet străină", recunoştea filosoful Blaise Pascal. Din j aceste raţiuni face parte instinctul de reproducere şi dorinţa de a avea urmaşi sănătoşi, deci apţi pentru supravieţuire. Instinctul primar nu îl conştientizăm ca atare, el este însă activ, îmi aminteşte de felia de pâine cui marmeladă, care cade pe jos - si, bineînţeles, întotdeauna pe partea unsă. Acest lucru se datorează gravitaţiei carej deşi nu poate fi văzută, nici simţită, există totuşi.

***Dragoste la prima vedere?***

Aşadar, la căutarea unui partener, mai întâi alege ochiul, iar epoca de piatră este veşnic prezentă în fundal. De aceea îşi pune femeia ciorapi negri şi încalţă pantofi cu toc. Ochii sunt puşi în evidenţă cu grijă, buzele sunt accentuate în culori vii, obrajii sunt coloraţi discret cu

128

puţin ruj. îşi trece limba de câteva ori peste buze, pentru a da şi mai multă strălucire culorii. Iar acesta nu este nici pe departe un joc, ci evoluţie trăită: vrea să atragă, pentru că vrea urmaşi! Acesta este scopul ei - şi pentru asta are nevoie de el, îl vrea pe el, unicul, bărbatul potrivit. Un bărbat curajos, potent, superior.

„Predomină întotdeauna alegerea femeilor", recunoştea deja Charles Darwin. Femeile ademenesc şi aleg, bărbaţii se lasă prinşi, de cele mai multe ori fără a-şi da seama. Dar pentru ca bărbaţii să fie curtaţi cât de cât, trebuie să ofere şi ei ceva. în mod inconştient, femeia are o imagine aproape exactă a modului în care trebuie să arate el: să fie solid, cu umeri laţi, cu pasul apăsat şi cu o privire deschisă şi directă. Totul la el trebuie să simbolizeze forţă şi sănătate. Va fi atentă dacă îşi trage burta umflată în faţa ei sau dacă îşi arată muşchii lucraţi. De fapt, în epoca servodirccţiei maşinii, nu mai este necesar acest clement, dar la alegerea partenerului, încă mai decide epoca de piatră, iar aceasta spune: un bărbat cu aptitudini sportive este bun în lupta pentru supravieţuire. Va fi un vânător iscusit şi un apărător brav. Asta este bine pentru ca şi pentru viitoarele progenituri.

Pentru ea, atractivitatea trupească nu se situează cel mai sus pe scala priorităţilor, dar în schimb, siguranţa şi seriozitatea înseamnă mult. în timp ce ea, acasă, se ocupă de copii, aşteaptă de la el, vânătorul hoinar prin sălbăticie, hrana pentru ea şi cei mici, fiindcă altfel, supravieţuirea micului trib este pusă în pericol. Ea se uită dacă el îndeplineşte cât de cât condiţiile succesului economic, câteva trăsături exterioare trădându-1 pe vânătorul abil şi anume forma fizică, supleţea agilă a trupului cu un posterior bombat, pentru că o burtă umflată de grăsime nu aleargă cu prea multă plăcere după mamut. Ochii calzi şi limpezi înseamnă grijă şi credinţă.

129

Dar ea pune preţ cel mai mult pe siguranţa de sine şi competenţa masculină, în cadrul unui experiment-psihologic, bărbaţilor li s-a încredinţat misiunea de a conduce o femeie printr-un labirint. Femeile s-au simţit cel mai bine cu bărbaţii care le-au condus ferm şi curajos prin labirint. Aceştia dovediseră că erau grijulii, competenţi şi de încredere. Probabil că intuiţi deja că, într-un astfel de caz, un bărbat cu grupa sanguină O are cele mai mari şanse să fie printre aleşi.

Dacă o femeie consideră că un bărbat nu este foarte interesant pentru procrearea urmaşilor, ea va rămâne în-, expectativă. Dar asta nu înseamnă că pentru el este totul, pierdut, dacă nu cedează. Prin perseverenţă şi o fanteziei bogată, el mai are cu siguranţă încă o şansă de a-şi.ii convinge adorata de propria lui persoană şi de calităţile sale la vânătoare de animale sălbatice sau de acţiuni dea valoare promiţătoare.
Văzul este primul pas în alegerea partenerului potrivit. Dar natura nu se *bazează* numai pe fenomenul optic, deoarece acesta este influenţabil. Mai recurge laj încă un criteriu de nefalsificat: mirosul.
Acest lucru era deja cunoscut împăratului Napoleon. El îi scria iubitei sale losefma: „Sosesc mâine seară lai Paris. Nu te spăla." Se comporta asemănător animalelor numite tupaia. Acestea se adulmecă şi la alegerea partenerului şi testează mai întâi dacă se pot mirosi. Şl noi, oamenii, facem acest lucru, de cele mai multe pi desigur, fără a ne da seama. Dar dacă nu ne putem mirosi unul pe celălalt, asta nu înseamnă că ne şi despărţim. MJ acest boogie-woogie al hormonilor, cum numea HenS Miller dragostea, se poate spune, deci, următorul lucru: întotdeauna să mergi după miros!
130

## *Puterea mirosului*

în orăşelul Pion, din nordul îndepărtat, oamenii se adulmecă, atunci când este vorba de sex. Oamenii de ştiinţă de la Institutul de Limnologie Max Planck au iniţiat testul tricoului, în cadrul căruia un număr de femei au fost puse să miroasă tricouri purtate de bărbaţi cinci nopţi la rând. Femeile trebuiau să aprecieze cât de plăcute sau neplăcute găseau mirosurile respective. In afară de aceasta, oamenii de ştiinţă au luat probe de sânge şi au stabilit imunogena.
Rezultat: Femeilor le-a plăcut mai mult mirosul acelor tricouri care fuseseră purtate de bărbaţi cu alt sistem imunitar. Prin urmare, ne putem mirosi foarte bine, dacă sistemele noastre imunitare sunt diferite. Acest fenomen a fost observat şi în America, la experimentele pe şoareci. Aceştia preferau parteneri cu gene ale altui sistem imunitar şi recunoşteau aceste diferenţe după miros.
Acest lucru are sens din punct de vedere biologic, pentru ca urmaşii să fie rezistenţi şi sănătoşi. Acest fapt este confirmat şi de directorul Institutului de Psihologie al Universităţii Kiel, Roman Ferstl: „Bărbaţii receptează ca neplăcut mirosul corpului femeilor cu acelaşi sistem imunitar ca şi al lor." Iar pentru femei este valabil acelaşi lucru, invers. Desigur că lucrurile se schimbă, dacă femeia ia pilule contraceptive, pentru că, în această situaţie, ea consideră mai plăcut mirosul unui bărbat cu un sistem imunitar asemănător cu al ei. Ca motivaţie a acestui fenomen, se presupune că, prin faptul că hormonii îi evocă o sarcină trupului său, dar pe ea nu o interesează această sarcină şi de aceea, apreciază mai curând un partener familiar şi asemănător.
De altfel, japonezii au un miros al corpului mai puţin pronunţat, pentru că la rădăcina foliculilor de păr au mai puţine glande sudoripare apocrine decât vest-europenii.
131
Din aceste glande rezultă de fapt mirosul corporal, în consecinţă, pentru japonezi este mai greu să îşi detecteze după miros partenerul ideal. Probabil de aceea preţuiesc atât de mult psihologia grupelor sanguine ca mijloc auxiliar la alegerea partenerului potrivit.
Unii cercetători sunt de părere că sărurile dizolvate în sânge variază din punct de vedere al compoziţiei nu numai în funcţie de alimentaţie, ci şi în funcţie de grupa sanguină. Aceste săruri, împreună cu hormonii si flora*! bacteriană de pe suprafaţa pielii, ar avea un rol în generarea caracteristicilor amprentei olfactive individuale. Aşa şi este: mirosul nostru este unic. Aşadar, dacă doriţi să ştiţi dacă dumneavoastră şi bărbatul, visurilor

dumneavoastră vă potriviţi cu adevărat, faceţi j totuşi testul tricoului.
în cazul în care v-aţi găsit un potenţial partener printr-un anunţ din ziar sau pe Internet, aşteptaţi-vă la| surprize. Fotografia poate fi minunată şi puteţi comunica atât de bine în scris, dar până la urmă decid tot impresia personală şi mirosul individual, dacă flirtul se transformă în dragoste.
Aspectul exterior şi mirosul sunt promisiuni care trebuie îndeplinite prin însuşiri sufleteşti. Prin aceasta, am ajuns la cea de-a treia treaptă aj alegerii partenerului. Ea se petrece în inima noastră sil abia acum începe, în sfârşit, romantismul!

### *Glasul inimii*

„Iubirea este, în fond, o reacţie chimică. Dar îţi face plăcere să cauţi formula", spunea actriţa Hildegard Knef.; Problema formulei chimice a iubirii mie îmi sună astfel: ce grupe sanguine se potrivesc mai bine între ele?
Cercetările mele arată următoarele: natura caută diferenţa, deci cealaltă grupă sanguină. Chiar şi experienţei
132
psihologilor şi ale consilierilor matrimoniali o dovedesc: în legăturile de dragoste, se atrag contrariile. Este şi de înţeles, deoarece natura nu vrea conlucrarea dublurilor, ci a specialiştilor diferiţi, care să se completeze bine pentru rezolvarea diverselor sarcini ale vieţii.
Această alegere are loc, aşadar, conform următorului principiu: doar în doi suntem cu adevărat un întreg. Fiecare partener îşi simte deficienţele sau imperfecţiunile, care trebuie să fie compensate de celălalt, întrucât structurarea unei existenţe reuşite presupune misiuni multiple, trăsăturile diferite şi grupele sanguine diferite alejpartcnerilor sunt atât de semnificative.
în timp ce, la selectarea prietenilor sau a cunoştinţelor, oamenii preţuiesc mai degrabă aceleaşi trăsături, alegerea partenerilor se petrece mult mai mult după modelul „contrariilor care se atrag", trebuind totuşi să existe o corespondenţă în anumite domenii, pentru a face posibil un minim necesar de contact şi stabilitate. In mod logic, cei care caută o legătură sunt atenţi la asemănările în materie de origine, la caracteristicile fizice (statură şi corpolentă, greutate, atractivitate), la gradul de inteligenţă, la interese şi scară de valori. Un anumit grad de înrudire în aceste domenii favorizează o relaţie cooperantă. Se poate discuta despre subiecte comune şi se împărtăşesc valori şi păreri cunoscute.
„Iubea această sălbăticie, această dezlănţuire primordială, care îl purta departe de îngustimea vieţii sale cotidiene", scria Heinz G. Konsalik într-unul dintre romanele sale, pentru a descrie nostalgia celeilalte existenţe. Această altă existenţă este întruchipată de cealaltă grupă sanguină. Şi, în această idee, se caută cu predilecţie între ei oamenii cu grupele A şi O sau B şi AB, pentru că aceste combinaţii corespund în modul cel mai neobişnuit contrastelor. Sunt aşa-numitele „perechi de completare".
133
Totuşi: nu există o combinaţie ideală a grupelor sanguine, în principiu, este posibil orice tip de pereche, dar preponderente sunt grupele opuse. Alegerea partenerului nu decurge întotdeauna ideal, pentru că există şi ale influenţe care joacă un rol: uneori alegi din panica de a rămâne pe dinafară, alteori atrage bunăstarea financiară sau succesul pe plan social al unui partener şi pot exista şi cazuri în care, pur şi simplu, nu mai vrei să fii singur şi de aceea te mulţumeşti cu ceea ce este disponibil, fără a face prea mari eforturi.

## 2. Cine cu cine: Secrete ale convieţuirii

A
împărătesei Măria Theresia i se atribuie următoarea anecdotă: Venind extenuată de la o

audienţă, îşi roagă camerista: „Hai, Măria, adu-mi şi mie papucii." Şi când camerista îi aduce, împărăteasa adaugă: „Apropo de papuci - nu ştii cumva, pe unde este domnul soţ al meu?*

In mod vădit, exista *o* anumită înclinaţie a puterii ni acest mariaj: puternica împărătească, cu un soţ slab şi acomodabil. Dar această situaţie nu era evident în-detrimentul relaţiei, întrucât căsătoria pare să fi fost foarte fericită. Cu 16 urmaşi, a fost în orice caz absolut fructuoasă.

Alegerea unei alte grupe sanguine şi, implicit, a unui alt caracter, îmbogăţeşte şi stimulează. Se poate privi lumea, în sfârşit, şi din alt unghi, respectiv al omului iubit. Dar ceea ce iniţial provoacă fascinaţie, se poate transforma repede într-o încercare a rezistenţei şi, la *vM* moment dat, cele mai multe relaţii ajung într-o criză acută, fiindcă tocmai această diferenţiere devine oj problemă. Acest aspect, luat în sine, încă nu este atât de i îngrozitor, dar devine o dramă în clipa în care ambii parteneri pretind că ar trebui să se schimbe celălalt şi să



renunţe la aspectele neplăcute ale caracterului său: Nu este în ordine aşa cum eşti şi nu eşti deloc demn a fi iubit. Numai dacă te schimbi şi devii aşa cum mi-ar plăcea mie, numai atunci am mai avea o şansă!

Când am cunoscut-o pe soţia mea, mi-a povestit cum la vârsta de 18 ani a făcut autostopul prin toată Anglia şi ce experienţe a avut cu acea ocazie. A mers chiar si într-un nobil Rolls Royce, iar eu rămăsesem cu gura căscată de uimire. Pe atunci încă nu ştiam că astfel de tururi spontane de explorare nu sunt neobişnuite pentru grupa sanguină 0.

Eu provin dintr-o familie mic-burgheză şi am fost crescut în acest.spirit. La noi se călătorea când aveai banii de buzunar necesari, iar atunci mergeai cu trenul sau cu propria maşină. Autostopul - aşa ceva nici nu intra în discuţie. Dar m-a incitat şi am fost încântat de ideea de a-mi putea depăşi limitele alături de această tânără femeie şi de a descoperi o nouă lume emoţionantă. Astăzi, după mai bine de 25 de ani, această diferenţiere şi-a pierdut întrucâtva din farmec: călătorim comod în maşini cu patru uşi şi mergem cu bicicleta de plăcere prin Alpi. Dar curajul neconvenţionalului şi al mersului drept la ţintă, fără a cântări ore întregi avantajele şi dezavantajele, este pentru mine, ca tip A, încă la fel de important - şi adesea o provocare dură.

Câteodată mă gândesc că soţia mea ia decizii fără a ţine cont prea mult de mine, iar când mă plâng, răspunsul ei laconic este veşnic acelaşi: „Eşti destul de mare, deci ai grijă de tine!" Uşor de zis - şi greu de făcut pentru mine, ca reprezentant al grupei A. Sunt provocat să-mi apăr interesele prin luptă, pentru că o persoană cu grupa sanguină O nu oferă nimic celuilalt.

Desigur că există dragoste şi între parteneri cu aceeaşi grupă sanguină, iar aceste relaţii nu sunt „mai proaste"



din acest motiv. Ca „punct comun" au uneori un fel de plictiseală din cauza trăsăturilor asemănătoare sau ajung repede la „lupte pentru putere". Nu există cupluri ideale de la natură, ci totul depinde de ce rezultă dintr-o] convieţuire.

Interesante sunt totuşi anumite preferinţe frecvent constatate: grupa sanguină O se angajează într-o relaţie de dragoste cu un partener fie din grupa A, fie tot 0. O şi B constituie o excepţie, O şi AB sunt combinaţii rare, i ceea ce se poate datora însă şi frecvenţei reduse a grupei sanguine AB.

Persoanele cu grupa A tind spre parteneri cu grupa O sau tot A, mai rar spre B si foarte rar spre AB.
Caracterele grupei AB sunt deschise către orice, iar asocierea între doi indivizi cu grupa B este extrem de problematică: au prea puţine puncte comune şi sunt doi încăpăţânaţi.
Psihologia grupelor sanguine dezvăluie şi de ce trebuie să luăm partenerul sau partenera aşa cum este. j Cunoscutul terapeut matrimonial John Gottmanl numărul unu în domeniul cercetării partenerialc, seriei următoarele în legătură cu acest lucru: „Multe conflicte! se nasc prin neacccptarea trăsăturilor diferite de personalitate sau a sistemelor de valori. Dacă te certi din cauza acestor diferenţe, nu faci decât să pierzi timpul sil să îţi periclitezi căsnicia." Deoarece: „Majoritate[1]» discuţiilor în contradictoriu se sfârşesc fără nici uni rezultat. Cuplurile petrec ani întregi încercând să se facă unul pe celălalt să îşi schimbe părerea, dar acest lucru nil j este posibil." Dar de ce nu este posibil? Oare iubirea nul mişcă munţii din loc?
Poate că mai curând mişcă munţii, decât însuşirile grupelor sanguine. Nu ne putem nega propria fiinţă, aşa cum omida îşi leapădă învelişul, pentru a deveni un fluture decorativ. Posibilităţile noastre de schimbare sunt

limitate. Cine nu crede acest lucru, îi provoacă doar stres celuilalt. „Pe baza factorilor stres şi dominarea stresului se poate prevedea riscul de divorţ cu o precizie în proporţie de 73 la sută", a stabilit directorul Institutului pentru Cercetarea Problemelor Familiei, de pe lângă Universitatea Freiburg (Elveţia), Dr. Guy Bodenmann.
Iar stresul apare adesea prin necunoaşterea sau neluarea în seamă a particularităţilor fiecărei grupe sanguine. Prin urmare, vom face în continuare o trecere în revistă a grupelor sanguine individuale în cadrul relaţiilor parteneriale.

### *O si A: un vânător este rareori acasă la cină*

Această combinaţie este realmente frecventă, deoarece contrariile se atrag. Asta nu înseamnă însă că sunt şi fericiţi unul cu celălalt. Dimpotrivă: această relaţie este de multe ori în pericol, pentru că unul se izolează prea mult, iar celălalt se simte neglijat.
Deseori, individul A doreşte să îl facă pe O mai blând, mai sensibil şi mai vioi. Dar dezamăgirea este mare, fiindcă O nu vrea deloc acest lucru. Tocmai femeile de tip A se simt atrase de bărbaţii mai reci şi siguri pe ei, aparţinând grupei 0. Se pare că, la fel ca în povestea cu regele broscoilor, vor neapărat să îl trezească pe prinţul vrăjit cu un sărut. Nu se întreabă însă dacă broscoiul chiar vrea să se transforme în prinţ. Adesea, în spatele acestui fenomen se ascunde un pronunţat sindrom al salvatorului la partenerul de tip A. Acest model de cuplu este deosebit de puternic şi, de multe ori, se repetă chiar şi după despărţiri. Acest lucru nu este foarte de mirare, deoarece ambii parteneri pot trage foloase din această relaţie.
O este atras de căldura şi sensibilitatea profundă a lui A. în afară de aceasta, A se adaptează de cele mai multe

ori, ceea ce O nu face cu plăcere, pentru că un individ cu grupa O vrea să conducă. Individul de tip A receptează forţa, puterea de decizie şi superioritatea sângelui rece de tip O ca pe o uşurare, în sfârşit există cineva care să preia lupta cu problemele si hotărârile zilnice!
Această relaţie este determinată automat de grupa O, pentru că este grupa dominantă. O poate rămâne la fel de bine şi singur si, din acest motiv, va face mai puţine concesii. O este pur şi simplu independent. A este, dimpotrivă, dornic de contacte umane şi de apropiere. Aceste trăsături îl fac mai vulnerabil şi mai dependent.
Ambele grupe sanguine amintesc de foc şi apă: A este introvertit, O reacţionează

extravertit.
A este cel care construieşte cuibul cu grijă, care se ocupă de atmosferă si de bunul mers al lucrurilor, care se sacrifică pentru o relaţie şi pentru familie şi care doreşte ; să fie răsplătit pentru abnegaţia sa. îmi amintesc de cineva care avea nevoie de un sfat şi care aproape că se dedica total familiei. Cu fiica ei construia din hârtie o casă pentru păpuşi, în zilele de sărbătoare făcea daruri i minunate, când veneau musafiri, se simţea răspunzătoare j pentru tot. Cum să nu te mire că se simţea deseori | stresată, iritată si complet epuizată? Şi când era în această stare, frustrările luau proporţii uriaşe: Eu mă spetesc muncind, iar tu îţi faci o viaţă frumoasă!
Ea zugrăveşte pereţii, totul în culori calde, armonioase şi plăcute. Ea cumpără un jilţ comod cu taburet, pentru siesta de la sfârşitul zilei. Iar el vine din nou mai târziu decât a promis, iarăşi invocă firma drept motiv. Cel puţin, aşa gândeşte, ea. îl *acuză,* îl imploră, îl încolţeşte. Şi ce face el ca individ O tipic? Intră în ofensivă, provoacă vreo feartă zgomotoasă? Sigur că nu. Această grapă „rezolvă" altfel conflictul: tace cu încrâncenare, până când celălalt se linişteşte sau dispare. 138

Ceea ce o enervează şi mai mult: comunică puţin. De aici rezultă veşnic neînţelegeri istovitoare.
Şi încă o problemă gravă o frământă în mod cu totul special: ar vrea să se impună şi ea energic câteodată, dar pe de altă parte, nu ar vrea să se certe. Nu îi este clar cât de contradictorii şi, prin urmare, cât de paralizante sunt intenţiile sale: dacă luptă mai înverşunat pentru drepturile ei, el nu o va felicita, ci se va menţine şi el mai mult pe poziţie. Şi apar deja tensiuni şi certuri. Exact de asta se teme ea şi exact asta vrea să evite.
„Şi eşti atât de lipsit de sentimente" - acesta este reproşul stereotip adresat celor cu grupa 0. Dar cum să te poţi aştepta la sentimente din partea unui brav vânător neînfricat?
Ieşirea din această zonă tensionată se poate realiza doar neluând în nume personal faptul că celălalt este altfel decât tine. Se pune problema de a recunoaşte punctele vulnerabile şi exact în acele puncte să fii plin de tact şi înţelegător cu celălalt. Nimeni nu va putea face un A să renunţe la apropierea unei legături, aşa cum nu va putea face un O să renunţe la tendinţa sa dominatoare. Reacţiile puternice de enervare ale lui A arată cât de mult poate răbda. Nu este frumos, dar este tipic pentru A. Nu ajută la nimic să te agiţi pentru asta şi ai mult mai mult de câştigat dacă îl determini pe A, prin întrebări ajutătoare, să îi facilitezi exprimarea nemulţumirii: „Acum eşti supărat foc, deci ai suferit nişte dezamăgiri. Vrei să vorbeşti despre asta?"
Din păcate, mulţi indivizi de tip O ar vrea să fie parteneri „buni" şi, pentru că se şi pot adapta bine, se străduiesc să fie mai apropiaţi decât pot suporta în realitate. Exagerează şi pe urmă clachează în mod surprinzător şi izbucnesc din cauza unui lucru neînsemnat şi prostesc, provocând o ceartă nemotivată,
139
pentru a câştiga distanţă cu acest „şiretlic al scandalului", Oricum, urmările conflictului se aplanează când vine ajutor din partea partenerului: „Este oare de vină faptul că de fapt ai nevoie de mai multă distanţă şi în acest moment doreşti să fii doar cu tine însuţi?" Cel care vrea să reziste cu un tip O pe termen lung, acela trebuie să ţină seama de nevoia de distantă şi de dominare a celuilalt. Convieţuirea cu un astfel de tip nu este aşadar prea uşoară, totuşi are si avantaje: oamenii cu grupa sanguină O sunt foarte de încredere, pot prelua sarcini grele, sunt curajoşi şi plini de spirit.
Dar aceasta nu înseamnă că în ceea ce îi priveşte nu ar exista îndoieli. Bineînţeles că ele există, dar dormiteaz undeva adânc în subconştient şi sub faţada extravagantă a grupei

sanguine O pândeşte mereu teama de a fi; neimportant şi a nu fi iubit. Dar înainte ca această „slăbiciune" să devină vizibilă, mai bine te retragi în fortăreaţa îndepărtată.
Tocmai femeile sunt cele care simt instinctiv această contradicţie interioară şi intuiesc vulnerabilitatea. *Im* acest lucru îl face pe acest tip atrăgător ca bărbat. Femeia ar dori să îl răsfeţe, poate chiar să îl dădăcească şi să îl ajute să îşi dezvolte şi să îşi savureze acele laturi ale personalităţii sale încă nedescoperite.
Totuşi atenţie! Astfel de oameni nu suferă din cauza trăsăturilor lor şi de obicei se descurcă bine în viaţă. Prin urmare, de ce ar schimba ceva? Mai bine se opun tuturor tentativelor de schimbare .si, în caz de nevoie, evadează, j

### *O şi 0: distanţa creează relaţia*

Oare o legătură între O şi O nu ar trebui să fie, în mod normal, lipsită de probleme, întrucât cuplul respectiv, | având aceeaşi grupă sanguină, s-ar putea înţelege ma!| bine? In cazul ideal, da.
140
Iată şi aici un exemplu: Piaţa este decorată cu casele de paiantă, iar la colţul străduţei care duce spre marele fluviu, străluceşte firma birtului în lumina vechiului felinar. In micul oraş, se trăieşte din comerţ şi de pe urma numărului mare de turişti.
înăuntrul localului, lumea stă la un pahar de vin, plină de bună dispoziţie. Se glumeşte, se stă la taclale şi destul de des se distinge o voce anume. Dominik, în vârstă de 35 de ani, destul de îndesat, cu mustaţă bogată, la modă şi cu o chică brună, cârlionţată, are multe de spus. Oaspeţii care intră îl salută prietenoşi. Este cunoscut. Soţia sa ceva mai tânără, suplă şi blondă, tunsă scurt, nu este nici pe departe un astfel de „cal breaz" în oraş. Ea se ocupă cu succes şi cu multă aplicaţie de cel mai important anticariat de prin partea locului. Renumele ei în branşă este de la „competenţă absolută" până la „o femeie de afaceri de succes".
Dominik este ceea ce odată era „prinţul consort": el are grijă de cei doi copii şi se bucură de viaţă. Câteodată, Dominik dă o mână de ajutor la magazin, dar mai mult din culise. Alcătuieşte cataloage şi uneori se ocupă de contabilitate. Şefa incontestabilă a magazinului este ea.
Ca ocupaţie de bază, Dominik este preşedintele asociaţiei de tenis. In tenis şi-a câştigat meritele, totuşi de aici nu iese nici un ban. Dar nici să stea doar în umbra ei, nu îi este suficient lui Dominik. Un tip O nu suportă prea mult timp această situaţie, pentru că are nevoie de domeniul său de influenţă. De aceea angajarea lui în asociaţia de tenis: aici este sectorul lui, aici are un cuvânt de spus şi aici este apreciat.
Dominik şi soţia sa aparţin amândoi grupei sanguine O şi se descurcă inteligent cu acest lucru: amândoi îşi satisfac nevoia de a se afla în centrul atenţiei şi de a da tonul. Separarea sectorului de viaţă de cel profesional fac
141
posibil acest lucru. Cum ar fi dacă el ar lucra tot timpul în magazinul ei? Permanente certuri şi lupte pentru putere ar tensiona atmosfera şi ar periclita relaţia, mai curând sau mai târziu.
Experienţa acestui cuplu sună astfel: doi indivizi cu grupa O au nevoie de domenii separate de lucru şi de recreere. Fireşte că pot realiza anumite lucruri şi în comun, dar individualul este pentru ei aur curat! Fac ture pe bicicletă împreună sau merg la diverse spectacole, dar asociaţia lui de tenis este tabu pentru ea.
Viaţa lor sexuală se bucură de apropiere şi încredere, pentru că, în ceea ce priveşte intimitatea, amândoi sun indivizi O extravertiţi, dornici de experimente şi activi Având domenii de activitate şi de recreere separate înţelegerea pe plan sexual este importantă pentru sentimentul de apartenenţă. Se pare că ei simt instinctiv acest lucru.
La prima vedere, pare contradictoriu ca individul Q conştient de sine şi distant, să poată

avea nevoie de cineva care să îl completeze. Şi totuşi se poate! Pentru că, pe termen lung, viaţa ca lup singuratic şi puternic este totuşi istovitoare.
Bineînţeles că şi acest tip de om simte nevoia ocrotire şi apropiere, altfel ar fi total imposibilă legătură de dragoste, numai că dorinţa de apropiere este mai mică decât tendinţa de a păstra o distanţă sigură.

### *O siAB: dansul pe un butoi cu pulbere*

Sybille şi Joachim iar nu îşi mai vorbesc. Ea se plânge de lipsa lui de interes faţă de ea. Nu vrea să facă niciodată nimic împreună cu ea, mereu vrea să stea acasă sau în blestemata lui de grădină de zarzavat: „îţi iubeşti mai mult pământul decât pe mine!" îi reproşează ea, în timp ce el stă în faţa mea, cu braţele încrucişate, ca şi 142
cum ar vrea să se apere în faţa vehemenţei atacurilor ei.
El îşi iubeşte grădina, îi plac trandafirii pe care i-a cultivat şi ridichile crescute semeţ, pe care ea le ia în derâdere: „Mariajul nostru va fi în curând asemenea unui cimitir şi vom putea contempla'ridichile de dedesubt."
îşi doreşte ca el să fie mai temperamental, să fie mai focos în dragoste, să îi facă mai des declaraţii de iubire şi, mai ales, complimente. Se simte din ce în ce mai însetată, iar el o găseşte prea pretenţioasă. Mereu vrea ceva de la el. Nu poate şi ea să se liniştească odată, să fie mulţumită şi să se bucure de grădina lui?
Trăsăturile feţei celor doi se destind în momentul în care le explic faptul că grupele sanguine sunt cele care sunt la originea tensiunii dintre ei: O şi AB - este o •combinaţie cât se poate de explozivă! Amândoi aşteaptă şi au nevoie de lucruri total diferite în relaţia lor. El este reprezentantul tipic al grupei 0: raţional, logic, cumpătat, poate chiar prea controlat. De aceea tânjeşte după imboldul care să îl încânte, după emoţie, după neconvenţional, după acel ceva original care este propriu individului AB. Aceasta este raţiunea profundă a alegerii sale parteneriale: Sybille întruchipează acest „imbold", în afara de aceasta, indivizii de tip O sunt şi vanitoşi: apreciază o femeie şic, pentru a putea spune tuturor: Priviţi-mă, trebuie că sunt tare fercheş, din moment ce am cucerit această fiinţă rasată!
Tipul O ar dori, fără a conştientiza acest lucru, să fie recunoscut şi bine cotat. Dar ea îl critică - iar acest lucru îl face nesigur şi reacţionează printr-un fel de reflex de a face pe mortul, în timp ce ea este în permanentă căutare a atenţiei, admiraţiei şi a dovezilor de dragoste. Şi exact la ultimul capitol este el „zgârcit": Doar ţi-am spus deja de câteva ori că te iubesc. Sună ca şi cum ar trebui să fie valabil pentru totdeauna.
143
Dar exact asta nu face el. Recunoaşterea este muzica pe care Sybille, ca tip AB, ar vrea să o asculte mereu, pentru a se simţi iubită, sigură şi puternică. Acesta şi este motivul pentru care îi place tipul O, puternic şi căruia i se» ' pot încredinţa sarcini: el radiază atât de multă siguranţă şi fermitate, acţionează atât de hotărât, absolut contrar faţă de ea.
Pentru persoanele cu grupa O, este o uşurare faptul că indivizii cu grupa AB nu vor să le schimbe mediul, aşa cum se întâmplă cu cei de tip A. Din acest motiv, ei dau impresia că sunt atât de uşor de influenţat, dar în această privinţă, mulţi s-au înşelat.
Combinaţiile sunt, de cele mai multe ori, mai pline de farmec şi de variaţie decât apele liniştite, iar acest lucru îi ademeneşte pe „arizii" parteneri O şi B, dar aceştia doar < rareori pot ţine pasul cu persoanele de tip AB. în cele din urmă, se simt depăşiţi şi se retrag în cochilia lori protectoare de melc - lăsându-1 pe celălalt pe dinafară, în ploaie.
în mod clar, în combinaţia grupelor O şi AB, se produc de ambele părţi lezări şi decepţii amare. Se pune foarte curând problema de partea cui este vina, iar răspunsul este la îndemâna fiecăruia: Pentru că nu însemn nimic, pentru tine, nici nu îmi dai nimic din ce am eu nevoie! Şi abia această „recunoaştere", generată de o înţelegere‹ greşită, doare şi conduce

la dorinţa de răzbunare: Dacă nu mă vrei, atunci nu vreau nici eu să îţi fac nici un bine, pentru că nu meriţi deloc.
Observarea psihologiei grupelor sanguine arată însă cât de mult se înşeală acest cuplu. Nu lipsa de interes sau lipsa iubirii sunt cauzele care provoacă acest comportament al partenerului, ci însuşirile grupei sanguine determină anumite trăsături de personalitate, de care nimeni nu este vinovat.
144
### *O şi B: luptă la tot pasul*
O ar dori să dea veşnic tonul - iar B ar vrea acelaşi lucra. Ambii îşi urmăresc scopul, dar în moduri diferite. Deoarece B poate fi mai îndârjit în această privinţă, O preferă să se dea la o parte elegant şi să se ţină mai la distanţă: mai întâi sufleteşte, iar apoi, după o vreme, şi fizic. Escapadele reprezintă un „efect secundar" frecvent al acestei conjuncturi.
O doreşte să fie admirat, dar acest lucra se întâmplă rar din partea lui B. în consecinţă, O se simte frustrat. Urmarea: purtătorul grupei O caută în final această confirmare în afara relaţiei. Dacă B observă acest lucru, scandalul este declanşat, pentru că B este de încredere, fidel si nu înţelege deloc oamenii care îşi încalcă promisiunea.
Dar există şi un plus semnificativ la acest cuplu: O îşi exprimă nemulţumirea clar şi răspicat. Acest fapt îl încurajează şi pe B să nu îşi ascundă multă vreme frustrarea şi supărarea. Amândoi au în acelaşi timp tendinţa să îl ţină pe celălalt sub tensiune şi să îl manipuleze. Probabil că nu va fi nici relaxant, nici amuzant acest lucru. Cei doi vor păstra mai curând o distanţă plină de respect unul faţă de celălalt. Şi este bine că se întâmplă aşa, pentru că amândoi trebuie să se comporte bine în felul lor, fiindcă altfel se vor duce lupte la sânge. Un astfel de cuplu trebuie să îşi delimiteze bine compartimentele existenţei şi să stabilească exact responsabilităţile individuale. Rareori se va realiza o mare apropiere între oamenii de aceste tipuri, dar, recunoscându-şi reciproc calităţile, se pot trata cu mult respect unul pe celălalt. Iar pentru apropiere, rămâne atunci noaptea de dragoste fierbinte, cu săruturi răscolitoare. De aceea, această constelaţie se află sub auspicii favorabile.
145
### *A şi A: nu ne vom despărţi niciodată*
Rock-ul corp la corp este muzica pentru cei doi sensibili. Pentru ei, apropierea plină de înţelegere este mai presus de toate. Şi sexul este un act plin de tandreţe la cei doi A, dar acest lucru reuşeşte doar în cazul unei relaţii netensionate.
Cuplul respectiv trebuie să se confrunte veşnic cu o anumită problemă: cum şi când abordăm inevitabilele dezamăgiri şi supărări? Certurile în cadrul relaţiei nu constituie partea lor tare şi amândoi înghit multe, uneori chiar prea multe, în timp, relaţia paşnică „se macină", din cauza conflictelor nerezolvate şi se ajunge la o retragere pe toată linia. Din păcate, purtătorii grupei A sunt cei-care-ascund-perfect-mizeria-sub~covor.
Pe de altă parte, există multe discuţii aprinse. Pe cât posibil, totul trebuie discutat şi, prin aceasta, dezamorsat şi echilibrat — dar tocmai acel subiect nu, care ar putea declanşa scandalul şi care ar provoca o proastă dispoziţie;! Ambii parteneri se pot comporta ulterior precum elefanţii, păcatele sunt cu greu uitate*.
Totuşi, din când în când, trebuie spus şi un text clar, ceva mai dur. Iar uneori trebuie chiar să te enervezi, pentru a aduce un nou elan în cadrul relaţiei şi în pat. Tocmai: acest lucru ar putea deveni o problemă în această combinaţiej j
Şi încă un lucru se întâmplă ca urmare a decepţiei: amândoi se adaptează foarte bine şi aşteaptă şi răsplata pe măsură. Şi ferească Domnul să nu vină!
Lipsesc entuziasmul şi dinamismul şi, de aceea, relaţia poate deveni ucigător de

plicticoasă, iar în cele din urmă, se poate împotmoli complet, în acel moment, ambii exprimă astfel acest fenomen: Nu mai avem nimic ' să ne spunem.
* Aluzie la expresia: „An elephant never forgets" (engi.) = „Un elefant nu uită niciodată" (n.t.)
146

## *A şi B: sensibili contra insensibili*

Un parteneriat între un individ cu grupa sanguină A şi unul cu grupa B ascunde o serie de poticneli în dragoste: individul A se adaptează bucuros şi aşteaptă o răsplată în schimb, sub forma unei confirmări sau a mângâierilor. Acest individ este neobosit în crearea unei atmosfere plăcute şi a apropierii, dar pentru un partener cu grupa B, astfel de lucruri nu sunt deloc la fel de importante şi prin urmare, nu sunt apreciate suficient de el. B se bucură de această adaptabilitate, dar se şi aşteaptă la ea. Atunci de ce ar face caz de ceva de la sine înţeles?

A tânjeşte după intimitate şi contact, B preferă să îşi urmeze, individualist cum este, propriul drum. A preţuieşte o seară romantică, la lumina lumânărilor, B la fel - cu condiţia ca acest lucru să nu se petreacă prea des. B este realist în permanenţă, sentimentele puternice nu sunt punctul lui forte, iar A este dezamăgit.

Tipul B aminteşte întrucâtva de indivizii cu grupa O, totuşi îi lipseşte degajarea lui O, acea fermecătoare nonşalanţă. B poate fi îngrozitor de îndărătnic, iar acest lucru este iadul pe pământ pentru A, este însuşi purgatoriul! Exact aici se află zona critică pentru cei doi, aici pândesc deziluziile şi lezările. Nici individul de tip B nu prea dă frâu liber frustrărilor - aici se vede asemănarea cu grupa A - dar A „explodează" în cele din urmă, în timp ce B se delimitează, îşi îngroaşă obrazul şi mai tare şi îşi lasă partenerul de tip A să „flămânzească". Ideal ar fi să se confrunte cu B. Atunci ar exista totuşi lupte pentru putere, în care B este puternic şi inaccesibil.

Şi spiritul de ordine al lui B îi poate face viaţa grea lui A. Vai de cel care nu are grijă ca totul să fie pe gustul lui B! Atunci răzbate dictatorul din B, iar personalitatea sensibilă a lui A nu i se poate opune aproape deloc -decât printr-o supărare demonstrativă, care se exprimă prin mârâieli pline de reproşuri.
147

B trăieşte într-o lume a sa proprie, în care nu are nevoie de participanţi. Un tip O ar putea suporta bine această situaţie, pe când un A se simte curând de parcă ar',!, fi dat pe uşă afară: nedorit si respins.

## *A şi AB: profunzime vioaie*

în cadrul unei relaţii, AB este pentru A precum o băutură acidulată: o prospeţime care te înviorează şi o dorinţă de acţiune care te stimulează. Ce poate fi mâi bine? AB acţionează uşor - A, dimpotrivă, mai greoi şi mai temeinic. AB este luminos, iar A, mai degrabă întunecos.

Strălucirea tipului AB îl atrage pe tipul A precum lumina fluturii. AB pare să aibă atât de multă nevoie de ocrotire! Dar este numai o părere. Oamenii cu grupe sanguină AB sunt copilăroşi şi, de aceea, deseori reacţionează uşor naiv, dar nu solicită protecţie, iar aceasta este adesea receptată ca fiind ofensatoare. Tipul AB nu are nevoie de „asistenţă socială" sufletească, ci de stabilitate şi siguranţă pământeană, pentru că este predispus spre o detaşare uşuratică.

Prea multă grijă îl paralizează pe un individ AB, pentru că aceşti oameni au ei înşişi componenta A îr sânge. Mult mai mult au nevoie de o orientare ferma pentru că veşnic oscilează între componentele lor A şi B. Această instabilitate se concretizează în dispoziţii diverse, ceea ce A nu suportă absolut deloc, pentru că le interpretează drept înstrăinare. Dar dispoziţiile vin şi - cine nu înţelege acest lucru, nu va rezista multă vreme cu un partener de

tip AB.
A doreşte să simtă apreciere pentru angajamentul faţz de semenul său, dar AB nici măcar nu se gândeşte la aceasta. O profunzime plină de atâta înţelegere - ei bine un asemenea lucru nu prea este de aşteptat în acest caz.
148
*B şi AB: Două lumi se izbesc între ele*
Cei doi se iubesc şi se urăsc, iar acest lucru este într-o schimbare continuă şi întotdeauna atunci când partenerul AB îşi dezvoltă mai mult trăsăturile grupei B. Nici unul din cei doi nu vrea să cedeze.
Dar nici cu componenta A nu poate face prea multe un individ cu grupa B: ca este foarte departe de el şi nici nu prea îi împărtăşeşte sentimentele. Pe de altă parte, indivizii de tip B sunt atraşi de spontaneitatea, fantezia şi farmecul tineresc al grupei AB, ceea ce chiar gustă un individ cu grupa sanguină B, dar în cele din urmă, nu înţelege totuşi cu adevărat şi în mod obiectiv natura complicată şi contradictorie a tipului AB.
Această relaţie este marcată de un dezechilibru: B primeşte mai mult, iar AB plăteşte pentru asta, deşi forţa şi vigoarea lui B sunt relaxante pentru AB şi îi dau siguranţă.
Există în această combinaţie multe contradicţii: B este exact şi de încredere, AB este mai curând generos, spontan şi condus de impulsul de moment. Chiar şi în pat domneşte adesea atmosfera unei zile de vară fără prea multă căldură, astfel încât amândoi au nevoie de multă tolerantă, pentru a se înţelege.
*AB şiAB: K.O. în cinci runde*
Aici pleacă poşta, aici se face totul în viteză, aici dă în clocot mereu cazanul vrăjitoarelor. Ambii parteneri trăiesc la cote înalte. Dar câtă vreme poţi să rezişti astfel? Au oare doi parteneri de tip AB atâta suflu, încât să reziste atât de mult'?
Din păcate, de cele mai multe ori nu au. După un timp, unul din cei doi „se prăbuşeşte", dacă s-a impus componenta A. Asta încă nu ar fi atât de rău, dar partenerul marcat mai mult de componenta insensibilei grupe B nu observă imediat acest lucru şi, drept urmare, creşte
149
;
pericolul unor posibile lezări. Şi, întrucât orice zgârietură lasă în urma sa o cicatrice, aceasta afectează, în timp, relaţia afectivă.
In cazul ideal, cei doi parteneri de tip A se stimulează reciproc şi, dacă este vorba de capacităţi creatoare, aceast pereche este imbatabilă - dar numai pe această temă!
In rest, amândoi sunt imprevizibili unul pentru celălalt şi caracterul lor capricios poate deveni un punct sensibil permanent, deoarece persoanele de tip AB îşi pot cu grei închipui că i-ar răni pe alţii.
La fel ca şi în cazul a doi parteneri de tip O, doi îndrăgostiţi de tip AB trebuie să îşi acorde multă libertate unul altuia, pentru a nu ajunge la fricţiuni între ei.
Această relaţie nu va fi marea împlinire a dorurilor adânci şi nu va fi paşnică decât rareori. Dar de aceea este, j viaţa atât de palpitantă şi de variată.
***B si B:***
Cel mai bun sfat pentru aceşti oameni: faceţi-vă rost de o megacutie de tablete contra durerilor de cap, pentru că amândoi vreţi să vă daţi cu capul de pereţi - indiferent cât sunt de groşi. Puteţi cânta o melodie despre tensiunile ] existente între voi, acest lucru însemnând că v-aţi recunoscut forţa şi v-aţi digerat dezamăgirea şi enervarea. Dar, în acel moment, sunteţi totuşi la adăpostul unei distanţe considerabile.
Sintagma „luptă pentru putere" vă este bine cunoscută ,| şi vă aminteşte de experienţe dureroase în cadrul relaţiei, care se aseamănă doar în mod rudimentar cu ceea ce se numeşte

„parteneriat".
Aici se ciocnesc raţiunea cu logica şi încăpăţânarea cu betonul. Aici au loc discuţii aprinse şi certuri aprige - sau l se tace ostentativ. Cum s-ar zice: armonie nu va fi în mod garantat niciodată!
150
Amândoi sunt personalităţi accentuate şi individualişti. Pot fi la fel de bine şi singuri. Să se ornamenteze cu un partener, aşa cum îi place un individ de tip O, de aşa ceva nu au nevoie cei cu grupa B. De aceea, eforturile lor de distanţare sunt încă şi mai pronunţate decât la grapa 0.
Dacă două persoane cu grupa B sunt norocoase, atunci nu îşi ies în cale una alteia, în caz contrar, se încurcă în propriile lor caractere şi, pentru că nici unul nu vrea şi nu poate să cedeze, de multe ori rămân multă vreme sau chiar veşnic împreună. O despărţire ar însemna capitularea în faţa duşmanului! Dar relaţia nu va fi împlinită.
în plus, se mai adaugă francheţea uneori necruţătoare şi felul direct şi nepăsător de a fi al grupei B, care pot fi ofensatoare, deşi nu sunt câtuşi de puţin intenţionate, dar persoanele de tip B sunt adesea nu foarte sensibile.
Combinaţia B şi B este durabilă, dar rareori amuzantă. Este o alianţă cuminte, cu un scop practic, după zicala saxonilor: „Nu este chiar atât de rău! Prea bine n-o să fie niciodată!"
Pentru toţi îndrăgostiţii este valabil următorul lucru: cunoaşterea psihologiei grupelor sanguine le oferă şansa să înţeleagă mai bine caracteristicile, limitele şi posibilităţile partenerului. Şi oare nu este aceasta marea dragoste, când nu îl judeci pe celălalt, ci îl înţelegi şi îl iei aşa cum este?

## 3. Puterea cuvintelor:
## Grupele sanguine şi comunicarea

Aflaţi într-o situaţie conflictuală, fie pe plan profesional, fie pe plan privat, oamenii aud veşnic acelaşi sfat: Vorbiţi despre problema voastră! Cu toate acestea, în cei 25 de ani ai mei de activitate de consultanţă, am devenit tot mai sceptic faţă de această
151
recomandare. Oricât de bine intenţionată ar fi această indicaţie, ea nu este total lipsită de capcane.
Şi anume, oamenii pot discuta „bine" sau „rău" între ei. Cât de bine poate decurge o astfel de convorbire, depinde întotdeauna de modul comunicării şi de particularităţile grupei sanguine respective, deoarece temperamentul unei anumite grape sanguine determină şi punctele tari sau pe cele slabe în cadrul atitudinii într-o conversaţie.
De cele mai multe ori, cei vizaţi speră ca schimbul de păreri să conducă automat la, mai multă înţelegere şi mai multă armonic. Insă realitatea arată altfel: ambii parteneri de discuţie îşi susţin propriile puncte de vedere - dar dacă „se insistă" asupra unui punct, acest lucru nu înseamnă o apropiere, ci o consolidare a propriei poziţii. Fiecare doreşte să îl convingă pe celălalt de părerea sa sau să îl facă pe acesta să cedeze în fata opiniei sale, iar lupta pentru putere este pur şi simplu deplasată pe plan verbal - un pericol real pentru persoanele cu grupa B.
Discuţiile au doar atunci un rezultat pozitiv, când ambii parteneri sunt curioşi asupra viziunii celuilalt şi sunt gata să mai şi renunţe la propriile lor puncte de vedere, sau când se ţine seama de anumite reguli:
• Să fie numite concret tulburările. Descrieţi exact ceea ce vă deranjează sau supără în comportamentul celuilalt: nu persoana însăşi este cea care deranjează, ci numai ceea ce face! Numai astfel puteţi evita atacurile personale şi, implicit, periculoasa spirală a escaladării conflictului. Spuneţi aşadar: „mă enervează când nu eşti

punctualAă"; „sunt dezamăgit/-ă că nu ai dus maşina la reparat"; „mă supără că mă saluţi doar în treacăt, când vin acasă".
• Să fie exprimate dorinţele, în loc de reproşuri. Nu îi aruncaţi partenerului lipsurile sale, ci mai degrabă spuneţi-i precis ce doriţi de la el, de exemplu, în loc să
152
îi spuneţi „De ce nu mă ajuţi niciodată la gospodărie?", spuneţi-i mai bine „M-aş bucura dacă te-ai ocupa tu de spălatul geamurilor".
• Să nu se aducă învinuiri. Nu vă cheltuiţi preţioasa energie pe clarificarea unei vini. în loc să spuneţi „Nu ne mai vizitează nimeni, pentru că eşti atât de ursuz", vă puteţi gândi la ce ar face situaţia mai suportabilă. Aşadar: „Ce-am putea face împreună (!), ca să ieşim din mizeria asta?" Pentru dificultăţile convieţuirii sunt, în orice caz, ambii parteneri 99 la sută răspunzători!
• Să ştii să asculţi! Prin aceasta nu se înţelege să foloseşti timpul de vorbire al interlocutorului pentru adunarea şi ascuţirea contraargumcntelor. A asculta înseamnă a te pune în situaţia celuilalt si a înţelege ceea ce el sau ea vrea să spună, de fapt. Nu numai că apleci urechea, ci, dacă vrei să asculţi cu atenţie, aproape că este ca un leasing!
Dacă însă un cuplu îşi poate rezolva cu adevărat problemele prin discuţii, este destul de nesigur. Firește, acest lucru sună cam a deziluzie, dar este ştiinţă „solidă". Cel mai cunoscut cercetător din lume al relaţiilor matrimoniale, John M. Gottman, a stabilit foarte clar în numeroasele şi spectaculoasele sale cercetări: Majoritatea cuplurilor discută şi dezbat ani de zile aceleaşi motive de supărare şi dezamăgire. Este ca şi cum ar pune mereu în mişcare o imensă „moară tânguitoare" şi şi-ar arunca într-una aceleaşi reproşuri, ca nişte palme peste ceafa. Gottman este de părere că majoritatea tensiunilor nu se pot atenua, pentru că provin din caracterele partenerilor şi, prin urmare, sunt la fel de invariabile ca şi culoarea ochilor. Concluzia cercetătorului sud-american al relaţiilor matrimoniale: „Nu este vorba de rezolvarea problemelor, fiindcă majoritatea problemelor
153
sunt chestiuni cu ardere continuă, ci de acceptarea cu bunăvoinţă a modului de a fi altfel."
Principalul motiv pentru intensificarea nemiloasă a] situaţiei tensionate este stresul dureros, care ne domină şi face din noi victimele propriei noastre biochimii. Stresul în cazul parteneriatului se manifestă întotdeauna prin aceleaşi caracteristici:
• Partenerii din cadrul cuplului îşi vorbesc tot mai rar. J
• Se mai vorbeşte numai de organizarea vieţii cotidiene: cine ce face, unde şi când.
• Deciziile sunt amânate, pentru că există oricum num certuri.
• Partenerului i se reproşează întreaga vină pentru toa mizeriile: tu însuţi eşti o victimă, celălalt este făptaşi
• Cuvintele „ar fi trebuit" si „ar fi fost cazul" (să faci anumit lucru) se pot auzi adesea.
Nu foarte rar „se împotmolesc" căsniciile, pentru c tot ceea ce este critic nu mai este rostit, în ora <k consultaţie pentru probleme matrimoniale aud atunc lucruri de genul: „Nu mai avem ce ne spune." Iar aceast înseamnă: Nu ne mai spunem micile supărări, *fundei* suntem atât de încordaţi, încât ajungem imediat să ne certăm. Relaţia noastră trece printr-o criză serioasă şi, din precauţie, aproape că nu ne mai vorbim.

## *Discuţiile provoacă stres*

Nu este decât un pas surprinzător de mic de la discuţie la scandal. Depinde de stresul declanşat, care conduce la! agravarea situaţiei. Iar aici intervine din nou legătura cu fiecare grupă sanguină în parte, care reacţionează diferit la solicitările din mediul ambiant.
Un exemplu: Frank îşi doreşte o maşină nouă pentru familia sa. Oscilează între un Opel Corsa şi un Citroen Saxo. Automobilul Corsa are la bord numai 15.000 kilometri, 154
iar consumul de benzină este foarte avantajos, iar automobilul Saxo este nou şi de ultimă oră din

punct de vedere tehnic, dar în schimb este mai scump cu aproape un salariu pe o lună. Cu aceşti bani ar putea fi renovată casa. Frank ia cu greu o hotărâre, dar prietena sa, Jasmin, dovedeşte multă înţelegere: „Nu face un capăt de ţară din asta. Cumpără ce îţi place mai mult. Daca va fi să fie maşina mai scumpă, atunci mai amânăm povestea cu casa. Nu mă deranjează câtuşi de puţin. Dar hotărăşte-te odată, subiectul maşinii mi-a ajuns până peste cap."
Frank detectează multă dezaprobare în cuvintele Jasminei şi se simte presat, în familia sa, banii erau drămuiţi cu multă grijă şi simte tot mai clar că Jasmin nu îl înţelege deloc în această privinţă, iar uneori chiar găseşte că sunt lucruri fără rost. Dar, întrucât nu poate depăşi această situaţie, resimte critica ei ca pe un atac personal. Şi până şi un atac imaginar este receptat ca un stres şi conduce la declanşarea hormonilor de stres, noradrenalina şi adrenalina.
Există şi alte situaţii dificile legate de discuţii, care sunt receptate drept stres, chiar şi atunci când acest lucru nu este înregistrat în mod conştient. Dacă, de exemplu, cineva este de părere că o discuţie nu decurge bine, atunci persoana respectivă reacţionează cu mult mai multă irascibilitate decât cineva cu o atitudine pozitivă. Acelaşi lucru se întâmplă dacă vă îndoiţi în mare măsură de părerea partenerului sau dacă îl contraziceţi vehement, dacă îi faceţi reproşuri sau dacă îi spuneţi limpede celuilalt cum ar trebui de fapt să fie şi să simtă.

## *Flecăreala si apele liniştite*

în plus, la fiecare grupă sanguină există declanşatori de stres absolut specifici. Oamenii cu grapa O reacţionează cu nelinişte şi teamă la emoţiile celorlalţi, de exemplu
155
când partenerul de discuţie plânge sau ţipă. Persoanele de tip O sunt ca şi paralizate în astfel de situaţii. Această atitudine este tipică pentru ele şi nu are nimic de a face cu dezinteresul sau cu faptul de a se ambala. Doar că durează ceva până când indivizii de tip O încep să se enerveze şi reacţionează emoţional. Dar atenţie: când, în cele din urmă, sunt copleşiţi de sentimente, pot răspunde, la rândul lor, cu multă duritate! Oamenii cu grupa sanguină O nu sunt deloc tipul de vorbăreţi. Pentru ei, discuţiile se poartă pentru a rezolva problemele.
Altfel sunt însă oamenii cu grupa A. Pentru ei, discuţiile servesc la crearea contactelor şi a intimităţii, ca şi pentru grupa AB. Dar se descurcă greu cu exprimarea sentimentelor negative, cum ar fi nemulţumirea, dezamăgirea sau enervarea. Pentru aceste persoane, este deosebit de important să le „descoşi" într-una asupra senzaţiilor lor, pentru a putea reacţiona la timp.
Oamenii cu grupa sanguină A iau adesea prea în serios şi prea personal manifestările din jurul lor, pentru că nu au pielea groasă şi protectoare a grupelor O sau B. De aceea, pentru ei este de ajutor să pui întrebări concrete: „Ce vrei să spui exact cu fraza asta?" Multe lucruri se dovedesc atunci enunţuri inofensive sau nepremeditate şi ; fără vreo aluzie personală.
Persoanele cu grupa sanguină A critică deseori faptul că nu pot întreţine o conversaţie mulţumitoare cu partenerii lor. De cele mai multe ori, prin parteneri se înţeleg persoane cu grupa 0. Oamenii cu grupa A caută multe puncte comune şi multă armonie în discuţii, ceea ce persoanele cu grupa O receptează deja ca fiind o intimitate ameninţătoare, retrăgându-se, drept urmare, prin tăcere sau doar prin câteva cuvinte rostite.
Ii irită faptul (pe cei cu grupa A) că ei vorbesc atât de puţin. Ei (cei cu grupa 0) nu simt nevoia flecărelii conjugale de după-amiază: „Dacă este ceva important, îţi 156

spun eu", se justifică ei. Iar ceilalţi nu pot înţelege de fel acest lucru. Desigur că există zile în care nu ai chef să vorbeşti despre nimicurile de la serviciu. „Dar soţul meu nu are chef niciodată să vorbească despre asta şi simt cât de străin îmi este din această cauză. Faptul de a şti cum îi merge, ce stare sufletească are, asta îmi dă senzaţia de apropiere şi de siguranţă, de contact şi de interes."
în mod normal, aceste diferenţe ar fi etichetate cu „masculin" şi „feminin": femeilor le face

plăcere să vorbească despre orice, bărbaţii sunt mai curând obiectivi şi distanţi şi nu îşi descleştează dinţii. Există însă şi bărbaţi care „trăncănesc" cu plăcere, bărbaţi care sunt chiar maeştri ai conversaţiei. Aceştia au grupa sanguină potrivită pentru conversaţie: A şi AB.
Bineînţeles, contează şi dacă am învăţat să stăm de vorbă în casa părintească şi, prin urmare, avem exerciţiu - sau dacă nu. O experienţă deficitară a comunicării nu îi facilitează lui A, în acest caz, dezvoltarea predispoziţiilor, dar oricum, A va avea dorinţa de a discuta. Invers, chiar şi un tip B va povesti relativ mult, atunci când a învăţat să converseze, dar un astfel de om nu simte imboldul interior de a discuta.
De ce persoanele cu grupa O sunt mai curând reţinute, se explică prin chimia internă: „chestiunile emoţionale" nu se apropie atât de uşor de sufletul unui astfel de tip. Se doreşte să se aibă controlul asupra propriei persoane, aşadar nu este permis să te laşi copleşit de sentimente puternice, pentru că o stare care te împovărează nu poate fi eliminată atât de uşor.
Să luăm drept exemplu o situaţie în cadrul unui test. Oamenii cu grupa sanguină A resimt această împovărare ca având constant aceeaşi intensitate, pe când persoanele cu sânge rece din grupa O simt o creştere lentă, dar sigură a tensiunii interioare, în cazul acestora, eliberarea hormonului de luptă noradrenalină creşte permanent şi,

drept urmare, creşte şi furia lor, pe care, pe de altă parte, vor să şi-o reprime. Implicit, „presiunea interioară"! creşte şi mai mult. Persoanele cu grupa O intuiesc acest ' fenomen şi se tem de el.
Nu vă lăsaţi induşi în eroare: tipul grupei O, atât de robust şi care acţionează atât de chibzuit, este, în realitate, foarte vulnerabil! Pielea sa groasă serveşte drept scut de protecţie, dar nu este un blindaj de oţel. Dacă pătrunde ceva prin acest scut, atunci îl şi afectează. Hormonii se aglomerează şi dau alarma.
Persoanele cu grupa O au partea bună că îşi consideră şi interlocutorul drept o fiinţă cu raţiune şi cu suflet şi ţin seama de sentimentele sale. Nu este logic tot ceea ce gândesc, fac sau simt oamenii. Clasica frază: „Nu trebuie să te agiţi aşa!" ar trebui să reducă tensiunea, dar declanşează, mai mult ca sigur, reacţia total opusă. Sentimentele nu pot fi „comandate" din afară, ci trebuie trăite. Cu cât cineva îşi poate exprima agitaţia mai bine, cu atât mai repede se poate calma.

### *Exprimarea clară a dorinţelor si a criticii*

în cadrai şedinţelor de terapie, am asistat frecvent la] detensionarea discuţiilor în contradictoriu, când tocmai faţă de parteneri cu grapa sanguină O şi B au fost exprimate dorinţe şi obiecţii precise. In astfel de cazuri, niciodată nu pot fi prezentate lucrurile suficient de concret şi descrise suficient de bine! Cu cât sunt mai vagi, cu atât mai neajutorat se simte interlocutorul, iar această senzaţie este şi ea resimţită ca un stres şi provoacă accentuarea tensiunii. Ar trebui, aşadar, să vă întrebaţi dinainte: Ce anume urmăresc cu această discuţie? Ce vreau de la celălalt?
Persoanelor cu grapa sanguină B le este uneori greu să cedeze: Dacă cedez, este ca o recunoaştere că aş fi făcut o greşeală. Poate că merită să fim ceva mai generoşi cu

oamenii cu grupa B şi să nu aşteptăm de la ei prea multe scuze.
Persoanele cu grapa sanguină AB se disting prin „răsturnarea" bruscă a punctelor de vedere şi prin schimbarea abruptă a ternei. Par destul de inegali, în general conversează cu plăcere şi pot fi foarte sensibili şi intuitivi, pentru ca, în momentul următor, să devină din nou obiectivi şi aproape calculaţi. Cu ei trebuie să te axezi, în cursul unei discuţii, pe o

traiectorie de observator.
Nu încetez să mă minunez cât de nechibzuit şi de uşor flecăresc oamenii, fără a se gândi de fel ce ar dori să declanşeze în celălalt şi cum să îşi aleagă mai bine cuvintele în acest scop. Şi cuvintele pot durea! Şi este sută la sută valabil ceea ce a spus dramaturgul irlandez G.B. Shaw: „Dragostea te orbeşte - dar nu te şi surzeşte."

## 4. Noaptea în paturile nemţilor: Grupele sanguine şi sexul

Toţi o fac. Dar *cum* o fac şi cum le-ar plăcea să o facă? Dezlănţuit sau tandru, pe fugă sau pe îndelete? Care grupă sanguină este cea mai „dotată"?
Propriile paturi nu îi privesc pe străini. Din acest motiv, nid nu există prea multe aprecieri legate de acest domeniu, în afară de aceasta, sexualitatea este o sferă a vieţii care este determinată în mod covârşitor de educaţie, de mediu şi de stadiul relaţiei respective, în principiu, într-o relaţie de cuplu, plăcerea pentru sex este altfel trăită la tinereţe decât mai târziu, când noaptea plânge copilul sau grijile profesionale strică dispoziţia şi înflăcărarea sexuală. Adesea, plăcerea este simţită numai atât cât socoteşti că îţi este permis.
Cu toate acestea, se cunosc în sexualitate anumite particularităţi ale fiecărei grape sanguine, iar altele poate că le veţi descoperi singuri.
159
In terapia conjugală şi partenerială, se pun în discuţie, firește, şi comportamentul sexual şi dorinţele erotice, domenii despre care nu se dau prea uşor informaţii într-un chestionar.

### *Epicurianul bine dotat*

Dacă, femeie fiind, doriţi nu doar să visaţi la jocurile sexuale pasionate, atunci bărbatul de tip A este iubitul ideal pentru dumneavoastră: în primul rând, este tandru şi sensibil, dar acest lucru nu înseamnă încă extazul suprem. Pentru a atinge acest prag, reuşeşte să vă facă fericită cu penisul său puternic. Dimensiunile „celui mai bun prieten" al său sunt, de altfel, în medie, cele mai mari dintre toate grupele sanguine!
Din acest motiv, în Japonia există prezervative de i diferite mărimi, pentru fiecare grupă sanguină: ceea ce se l potriveşte unui A, pentru un O este poate în pericol de j prăbuşire!
Cu toate acestea, mărimea nu constituie neapărat garanţia unei trăiri intense. Dar nu atât de improbabil : este faptul că un bărbat cu grupa A „aşteaptă prea mult", adică prelungeşte prea mult preludiul cu tot felul de dezmierdări şi tachinării.

### *Sex temperat cu O*

în schimb, pentru femeile cu grupa O, acest aspect nu constituie una dintre cele mai înălţătoare senzaţii. Nu li se potriveşte prea mult jocul de acest fel şi le place ca bărbatul „să treacă la acţiune". Sunt înflăcărate în pat, pentru că de asta au nevoie, pentru a atinge punctul culminant al plăcerii. Cu alte cuvinte: le place să o facă cu pasiune!
Bărbatul cu grupa sanguină O este mai curând un tip rece, lucid. Şi la capitolul intimitate îi place să conducă el. Ca bărbat cu instinct de vânătoare, priveşte cu plăcere 160
şi îi place „ambalajul" optic rafinat al iubitei sale. în timp re pe el îl incită lenjeria intimă atrăgătoare, altor bărbaţi cu altă grupă sanguină li s-ar putea părea prea îndrăzneaţă.
Pentru bărbaţii cu grupa O, sexualitatea este un contact verificat, care te face să uiţi de tensiuni şi de diyergenţele de opinii. Amândoi îşi doresc ca prin intermediul erotismului, pe lângă bucuria trupească, să obţină şi o autoconfirmare şi o sporire a valorii propriei lor persoane. De aceea, sexul este foarte important pentru cei cu grupa O, chiar şi în situaţii încordate.
Dacă partenerii cu grupa O îşi lasă unul altuia suficient spaţiu de mişcare, atunci şi în pat, lucrurile merg de minune. Amândoi sunt dispuşi să experimenteze, sunt activi şi pasionaţi. Dacă însă nu este îndeplinită condiţia acestui spaţiu liber de mişcare, atunci lupta pentru putere se continuă şi în pat: cine recunoaşte atunci, în dorinţa sa de intimitate, „nevoile" sale

şi, totodată, cine îi recunoaşte celuilalt superioritatea de a se conforma dorinţei sale? în acest caz, este valabil ceea ce spunea odată Clinton: „Sexul este cea mai plăcută formă de luptă corp la corp şi, în plus, fără vreun arbitru de ring."
O şi B se pricep la răvăşitul pernelor, la fel O şi AB.

### *Tandreţe si joc: în pat cu un A*

Oamenilor cu grupa A le place să simtă cu intensitate. De aceea, nu au nevoie de acrobaţii excentrice în pat, pentru că se pun în mişcare deja prin preludiul copios. Pentru bărbaţi, sexul prea pătimaş este tocmai din acest punct de vedere mai degrabă periculos, deoarece grăbeşte punctul culminant, urmărind cu prea mult zel acest scop. Femeia cu grupa A are nevoie de o „pregătire" plină de tandreţe, apoi se aprinde intens şi pasionat: un preludiu îndelungat, multe mângâieri, multă fantezie şi o atmosferă plăcută înjurai ei îi deschid inima si coapsele.
161
.
Persoanelor de tip A de ambele sexe le place să fie seduse, pentru *a* putea simţi clar: partenerul are nevoie de mine, mă vrea cu trup şi suflet. Iar acesta este cel mai frumos lucru pentru oamenii cu această grupă sanguină.
Din păcate, partenerii eu grupa A sunt şi foarte vulnerabili si mai dependenţi decât ceilalţi, îndrăgostiţii de tip O nu îşi doresc întotdeauna o relaţie stabilă, cu multă intimitate şi contact, iar uneori au nevoie de sex' furtunos ca mijloc de manifestare a puterii, pentru a-şii demonstra superioritatea, ceea ce pentru partener poate fi un adevărat iad.
Un bărbat de vreo treizeci de ani povesteşte: „Prietena mea este incredibil de provocatoare şi de directă, iar îfl pat este fierbinte ca un vulcan. Bineînţeles că doresc să ol revăd imediat, dar ea mă lasă de multe ori să mă „perpelesc". Apoi pleacă, are mult de lucru şi nu are timp ;'i pentru mine. Este un adevărat calvar. I-am spus că o j iubesc la nebunie, dar asta nu a schimbat nimic, îmi spune că are nevoie de libertate. Dar când ne întâlnim, pasiunea noastră pur şi simplu explodează. Mă simt total dependent si în mâinile ei. Ea determină relaţia noast întru totul."
Şi poate că profită de dorul plin de dragoste al acestui bărbat. L-a prins în „mreje", iar el dansează după cum îi cântă ea şi este supus capriciilor ei prin sex temperamental. Ca individ A tipic, el îi face jocul şi, desigur, îşi are şi partea lui de câştig de aici, dar şi de suferinţă. într-un cuplu format din doi indivizi de tip A, plăcuta convieţuire se transformă uşor în rutină, fiindcă spontaneitatea este rară în acest caz. La persoanele cu grupa A, activitatea sexuală este adesea un fel de unitate de măsură pentru armonia cuplului. Dacă lucrurile merg prost în căsnicie, atunci se răceşte şi cuibul dragostei. 162

### *Ce se dezlănţuie se dezlănţuie*

Persoanele cu grupa B apreciază sexul conform moto-ului: „repede la treabă, scumpete". Ştiu ce vor şi cum vor. Nu sunt dornici de experimente, esenţialul este orgasmul. Bărbaţii de tip B sunt de cele mai multe ori calmi şi acţionează lucid şi chibzuit, femeile de tip B sunt provocatoare. Când vor să facă sex, atunci vor să o facă aşa cum trebuie. Vor să nu mai aibă aer. Doamne fereşte să se dezlănţuie şi să uite de buna creştere. Atunci, tocmai femeile cu grupa B îndrăznesc şi riscă orice. Ideal este un partener cu grupa O, pentru că acesta participă, fără prea multe explicaţii. Tipul B are o tehnică bună şi experimentată, este direct, dar nu deosebit de sensibil: Sub gheaţă arde un foc intens, dar nu întotdeauna o topeşte.

### *Jocuri amoroase creatoare cu AB*

Interesantă este combinaţia B şi AB: amândoi pot forma o echipă puternică, dar în pat, temperamentul lui AB depăşeşte uşor tehnica lui B. B are nevoie de ceva mai multă capacitate de transpunere în situaţia altuia şi nu are voie să se înstrăineze, pentru că

partenerii AB[ solicită multă atenţie. !
Persoanele de tip AB sunt în pat foarte asemănătoare \ cu cele de tip A. De cele mai multe ori, le place să fie \ abordate lent şi doar puţine dintre ele preferă varianta năvalnică a jocurilor amoroase, pe care o promite tipul B. Deseori, partenerii masculini sunt dezamăgiţi de femeile de tip AB, deoarece creativitatea acestora şi bucuria experimentului la capitolul sex nu prea se face remarcată. La tipul AB, partenerul nu ştie niciodată exact ce se întâmplă: când aşa - când aşa. AB îţi face permanent surprize. Prin caracterul lor deschis şi farmecul lor irezistibil, aceşti oameni sunt, în proporţie de peste
163
medie, seducători. Totuşi, puterea ameţitoare a partenerilor " AB, în combinaţie cu caracterul lor capricios, poate deveni foarte periculoasă şi anume atunci când bărbatu se simte desconsiderat sau pus în inferioritate: dintre toate grupele sanguine, femeile de tip AB sunt cel mă frecvent victimele violenţei masculine masive. Din aces punct de vedere, deosebit de problematică este combinaţia dintre un bărbat cu grupa O şi o femeie cu grupa AB. O îs doreşte să fie stimulat şi fascinat, dar se simte suprasolicitat de variaţiile de dispoziţie ale lui AB.
Dacă un AB se află în pat cu un alt AB, atunci sun create premisele unei plăceri a jocului şi a jocurile amoroase pline de creativitate. In acest caz, sexul devine reclamă pentru sine.

***Fanteziile plăcerii***

Cercetările psihologice subliniază importanţa l fanteziilor sexuale. Partenerii care vorbesc despre o viaţă sexuală împlinită, îşi fac mai multe iluzii erotice decât l persoanele cu tulburări sexuale, iar acest lucra este ] valabil atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei. Faptul de a-ţi închipui mici jocuri excitante stimulează senzaţiile de plăcere, iar acest lucru le reuşeşte cel mai bine, fireşte, celor care au darul imaginaţiei: purtătorilor grupei .sanguine Aşi B.

## 5. „Exemplu şi dragoste - nimic altceva": Grupele sanguine şi educaţia

în această formulă simplă şi-a rezumat întreaga ştiinţă a pedagogiei fondatorul grădiniţei de copii, Friedrich Wilhelm August Frobel, acum peste 150 de ani. Teoretic este valabil, dar cum se transpune în practică acest principiu simplu? Cum se poate face educaţie cu dragoste? Poate 164
prin faptul că îi dai copilului ceea ce are nevoie? între timp, în rândul psihologilor a devenit de necontestat recunoaşterea faptului că mediul ambiant trebuie să se armonizeze cu temperamentul copilului, pentru a fi posibilă o bună dezvoltare. Psihologul Marcel Zentner din Zurich numeşte acest fenomen o „potrivire": „Părinţii învaţă să recunoască faţetele de bază ale personalităţii copilului lor. înţeleg că acesta nu poate face anumite lucruri, nu că nu vrea să le facă." Prin aceasta, el vrea să arate concordanţa dintre temperamentul şi aptitudinile copilului şi aşteptările şi solicitările mediului înconjurător.
Nu există domeniu al vieţii umane, în care psihologia grupelor sanguine să nu poată fi de folos, totuşi unul dintre cele mai fascinante domenii de aplicare este educaţia copiilor. Nu pot să nu fiu impresionat când văd cât de des se duc lupte încrâncenate între părinţi şi copii, când părinţii îşi pierd nădejdea în însuşirile progeniturilor lor sau fac greşeli atât de flagrante în educaţia lor, încât nu sunt excluse prejudiciile aduse copiilor pentru tot restul vieţii lor.
Dacă se ţine seama de particularităţile fiecărei grupe sanguine, educaţia devine mai simplă şi mai afectuoasă.
Pentru o bună educaţie, aveţi nevoie de trei elemente:

- cunoaşterea propriei dumneavoastră grupe sanguine,
- cunoaşterea grapei sanguine a copilului dumneavoastră şi

• dragoste de sine.

### *Carne din carnea mea şi sânge din sângele meu*

Cunoaşterea grapelor sanguine este de înţeles, dar de ce să te iubeşti pe tine? Foarte simplu: pentru că este posibil ca urmaşul dumneavoastră să vă fi moştenit grapa sanguină. Şi, de aceea, copilul este o oglindă a persoanei dumneavoastră.

165

Presupunând că are aceeaşi grupă sanguină cu a dumneavoastră, copilul v-a moştenit şi anumite trăsături de personalitate. Dacă însă nu vă place propriul râs, slăbiciunea, pedanteria sau temperamentul dumneavoastră exuberant, atunci nu veţi preţui aceste particularităţi, bineînţeles, nici la copilul dumneavoastră - şi îl veţi educa după strategia distrugerii: Ceea ce mie nu îmi place, trebuie să dispară şi la tine! Numai că acest demers este inutil, dacă aceste însuşiri sunt prezente, iar copilul le are în sânge! Exact la fel se petrece şi cu trăsăturile partenerului dumneavoastră.

Consecinţa negativă a lipsei de dragoste de sine a părinţilor: copilul nu îşi poate accepta propria personalitate si simte că, de fapt, ar trebui să fie „altfel". El va creşte în tensiune cu sine.

Acelaşi lucru se întâmplă şi dacă ignoraţi caracteristicile grupei sanguine respective, în primul rând, oricum nu prea veţi avea succes, pentru că esenţa fiinţei copilului dumneavoastră este mai puternică decât încercările de influenţare, iar în al doilea rând, copilul nu se va simţi înţeles şi acceptat de dumneavoastră. La urma urmelor, înţelegerea este muzica pe care dorim să o ascultăm întruna şi, dacă ne lipseşte, ne va lipsi mult şi mai târziu.

Aşa s-a întâmplat şi cu preşedintele american John F. Kennedy. Mama sa, un tip B, nu lua în considerare trăsăturile grupei sanguine AB a fiului ei. în celebra sa biografie, Edward Klein o caracterizează pe Rose Kennedy astfel: „Mama sa era o pedagogă dură, intransigentă şi îngustă în vederi, pentru care ordinea, curăţenia şi eticheta însemnau totul. Bineînţeles că acest lucru nu îi plăcea deloc." Preşedintele de mai târziu este descris ca fiind degajat, nepunctual, uituc şi adesea neglijent. „Din acest motiv se ajungea la neînţelegeri şi chiar la respingere din partea lui. In întreaga gospodărie

166

a familiei Kennedy, ordinea era un factor esenţial. Rose o crea şi avea un dosar pentru fiecare copil, în care nota data naşterii, măsuri legate de creştere şi datele vaccinărilor. Ii cântărea pe copii în fiecare sâmbătă seara, iar bucătăreasa primea indicaţii ca acelora dintre copii care scăzuseră din greutate, să le dea mai mult de mâncare în săptămâna următoare ..." Din păcate, abia foarte târziu şi-a cftt seama mama lui John că fiului său nu i se potrivea această schemă. „Nota personală" a acestuia nu era nici luată în considerare, nici acceptată. Este posibil ca acest lucra să îl fi rănit atât de mult, încât Kennedy, chiar şi în postura sa de cel mai puternic bărbat din lume, să fi voit să le dovedească tocmai femeilor independenţa şi puterea sa, „folosindu-le" şi apoi nemaiacordându-le aproape deloc atenţie - prin aceasta dorind, subconştient, să se răzbune pe faptul că femeia cea mai importantă din viaţa sa şi anume mama, îl desconsiderase. Din punctul de vedere al psihologiei abisale, starea de lucruri este clară, dar devine mai inteligibilă dacă se cunoaşte originea tensiunii respective şi anume neluarea în considerare a grupei sanguine a copilului.

### *Cheia educaţiei în funcţie de tipul de personalitate*

Psihologia grupelor sanguine este pentru părinţi un ajutor practic, putând oferi o orientare, pentru a-i aborda pe copii cu înţelegere, în funcţie de tipul lor de personalitate.

Poate că vă amintiţi şi dumneavoastră: care din părinţi vă este mai aproape, de care vă simţiţi mai legat sufleteşte? De multe ori nu este persoana care şi-a dat cel mai mult

osteneala cu dumneavoastră, ci există un fir nevăzut al înţelegerii care vă leagă de cineva: firul grupei sanguine cunoscute.
167
Cu un copil cu aceeaşi grupă sanguină ca şi dumneavoastră vă este mai uşor, presupunând că agreaţi acest tip. Şi pentru copil este favorabil acest lucra, pentru că se simte, din motive întemeiate, apropiat de dumneavoastră. La început, lumea este străină pentru copilul mic şi caută ceva cunoscut, îl găseşte la grapa sanguină familiară lui.
Fireşte că trăsăturile grupei noastre sanguine nu formează, ele singure, întreaga noastră personalitate. Educaţia şi experienţa personală lasă urme ale învăţării şi ne marchează suplimentar. Ştim, de exemplu, că prin rivalitatea dintre doi fraţi se pot acumula în copilărie experienţe care pot avea repercusiuni şi în viaţa adultă.
Dar ce fel.de-exp„exiente^se: JacJn^piimii ani de viaţă, depinde sijle_jnip_a_sjjig.ujnă: într-un conflict între fraţi, copilul se dă la o parte sau merge hotărât înainte? Copiii cu grupa 0 vpr fi mai curând nişte luptători, cei cu grupa A^mai degrabă se vor apăra.
Deoarece copilăria este un antrenament pentru viaţa de mai târziu, părinţii ar putea avea acum o influenţă constructivă: acest lucru nu se realizează doar după motto-ul plat: „Dar apără-te!", ci este nevoie de ceva mai mult: să arăti_si_să_exersezi dramul şj:h^
Numai
atunci va învăţa un copil de tip A să se apere.
Să presupunem că un tânăr are grarjasaj:ig uină,B şi, prin urmare, este deosebit de exact şT~3eiubitor de ordine, înainte de a face ceva, întoarce lucrurile pe toate părţile, pentru a nu face cumva vreo greşeală. Ia lucrurile în serios şi le acordă importanţă. Dacă se întâmplă ceva ce nu corespunde aşteptărilor sale, un tip B poate reacţiona printr-un protest violent şi cu~o~3ndârjire înverşunată. Aceste caracteristici sunt modelul său comportamental de bază, iar prin educaţie pot fi accentuate sau atenuate. S-ar putea ca părinţii să fie îngrijoraţi şi să fie de părere ca fiul lor să acţioneze mai
168
calm

a nu fie atât de exigent, îi fac morală să fie mai ucgajai 9i nu se monteze aşa. Când copilul este supărat si dezamăgit, nu îl lasă în pace, considerând că este o trăsătură de caracter „negativă" şi îl ameninţă: „O să te scoatem noi din încăpăţânarea ta! Dacă eşti atât de supărat, nu mai primeşti nimic!"
Aşadar, acţionează contra naturii copilului lor, pentru că urmează doar principii educative generale, în loc să se ocupe, în mod folositor, de trăsăturile proprii ale copilului. Drept urmare, în copil creşte încordarea: se simte neînţeles, poate chiar oprimat şi, ca purtător al grupei sanguine B, trebuie, în mod obligatoriu, să se revolte împotriva limitărilor şi a tutelei. Conflictele şi controversele sunt programate dinainte, atunci când părinţii nu ţin cont de acest aspect. Un copj^sejdovedeşte foartejiej/rem^ dn^^ care emitejmimiiţejDr^^ este
tratat. In acest caz, aveţi, prin urmare, mai mult de câştigat, dacă î i ^înlesniţi copilului dumneavoastră înclinat spre încăpăţânare, având grapa sanguină B,^!'! conştiente de responsabilitate pentru impunerea propriilor,/
doleanţe.""
Bineînţeles că toţi copiii trec prin anumite experienţe, îmi amintesc de o tânără femeie care îmi povestea cât de mult suferise în copilărie din cauza răcelii şi distanţei tatălui său faţa de ea. Se simţea respinsă şi neiubită.
Dacă femeia are grupa sanguină O, atunci respingerea

tatălui său nu contează prea mult pentru ea. Deoarece ea însăşi este un tip de om mai distant, se poate descurca relativ bine cu răceala din anturajul sau. Dacă, dimpotrivă, prin inima ei curge sânge de tip A sau AB, atunci era glaciară domestică devine critică pentru ea. Este dezamăgită şi nu primeşte ceea ce are nevoie pentru a reuşi în viaţă. Este ca şi cum ar fi amputată sufleteşte.
169
Iar aceasta nu numai din pricina comportamentul!... tatălui, ci pentru că acest comportament, în combinaţie cu grupa sanguină respectivă, produc efecte fatale. Experienţa poate fi atât de traumatizantă, încât s-ar putea ca ea să nu mai creadă nici mai târziu în dragoste şi simpatie.

### *Manipularea propriei imagini*

în cadrul cercetărilor mele pentru această carte, ar. vorbit la telefon cu o secretară a unei mari firme de automobile. I-am descris proiectul cărţii mele, iar ea mi-a spus spontan: „Eu am grupa 0. Spuneţi-mi, vă rog, ce fel de om sunt." Acest lucru îmi aminteşte puţin de un automat pentru ţigări: în partea de sus introduci o monedă de cinci mărci, iar în partea de jos iese produsul dorit. Dar aşa suntem noi, oamenii: am vrea să obţinem multe rezultate şi să investim cât mai puţin. Aşa că i-am făcut pe plac doamnei, descriindu-i trăsăturile grupei 0. Dar nu a fost mulţumită numai cu atât: „Asta nu poate fi aşa, pentru că nu am deloc aptitudini de lider. Caracterizarea dumneavoastră nu corespunde în totalitate."
Din punct de vedere profesional, nu era chiar lipsită de influenţă. Nu era tocmai şefa firmei, dar probabil ea dădea tonul în ceea ce privea poziţia ei. Nu oricine poate deveni marele conducător până la urmă, dar „conducerea la scară mică" în sfera privată sau profesională este de multe ori trecută cu vederea. •
Nici ea nu s-a conformat părerii mele fără să se opună, ci a pus la cale o mică întrecere, ceea ce nu înseamnă tocmai dorinţa de supunere. Aşa că am rămas eu la minge: „Cum era în copilărie? în jocurile cu grupul dumneavoastră, eraţi cea care daţi tonul?"
„Păi da, înainte eram o adevărată conducătoare, pe jumătate băiat, după cum spunea mama. Acum, că mă
170
întrebaţi, îmi aduc aminte: eram chiar purtătoarea de cuvânt a echipei noastre de handbal. Aşa este! Asta chiar
că uitasem!"
Uităm adesea ce am fost şi ce voiam să fim în copilărie. Părinţii ne-au pedepsit pentru anumite moduri de comportament sau nu ne-au încurajat, în orice caz ne-au influenţat. Tot aşa s-a întâmplat şi în acest caz: această femeie era înainte o conducătoare, ba chiar pe jumătate băiat! Dacă mamei îi convenea acest lucru? Sau dacă nu aprecia mai mult o fetiţă cuminte, tipică acestui gen si a format-o astfel, sancţionând spiritul dominator, activitatea, curajul şi „mintea proprie"?

### • -.< •• *Exemple de caz*

Mama este îngrozită. Merle a trecut bacalaureatul cu brio si toată lumea este a ei. Dar ce are de gând acest copil? Vrea să devină dansatoare. Poate mai târziu, chiar actriţă. Dansatoare - ce fel de meserie e asta? Se ştie doar unde ajung lucrurile astea până la sfârşit! Dansatoare! Aceasta este treapta premergătoare decăderii sociale. Şi dacă se află acest lucru în vecini... Nici să nu îţi închipui!
Mama oftează. Dar cu Merle, întotdeauna a fost greu. Copilul s-a luat întotdeauna după mintea sa şi a fost o minte îndărătnică, întotdeauna le ştia pe toate mai bine, era

încăpăţânată, încrâncenată, bătăioasă. Numai tatăl ei avea trecere la ea. Cu el se înţelegea mai bine şi se purta mai paşnic. Mama nu poate înţelege acest lucru, pentru că întotdeauna a avut intenţii bune faţă de fiica ei, chiar dacă nu şi-a înţeles copilul de multe ori. Uneori are impresia că amândouă ar fi prea asemănătoare. Atunci din nou se poartă aşa, de parcă i-ar fi complet străin copilul, ca şi cum n-ar fi sânge din sângele ei şi came din
carnea ei.
171
Mama nu cedează şi încearcă să îl intimideze pe copil cu ameninţări şi interdicţii. Totuşi, pedeapsa cu încuiatul în cameră şi tăiatul banilor de buzunar se dovedesc fără efect. Merle replică cu un tipic „Ei şi!" şi îşi aruncă, mândră, capul pe spate. La 14 ani, fiica fuge de acasă şi este adusă înapoi cu poliţia. Mama se resemnează în cele j din urmă.
Chiar şi când Merle primeşte un mic rol într-un film de reclamă pentru detergenţi, lucrurile tot nu merg bine în casă. Tatăl priveşte totul cu mai multă relaxare. Poate j că devine celebră ca Missis Proper!
Merle îşi închiriază o locuinţă, pentru că vrea să plece de acasă cât se poate de repede: „Mama nu mă înţelege!" Iar în vocea ei se distinge multă respingere, dar şi multă dezamăgire.
Ghiciţi care sunt grupele sanguine ale celor implicaţi? Tatăl are grupa A, mama, grupa B, iar Merle, AB. Fiica este aşadar o mică Marilyn Monroe, destul de imprevizibilă şi opunându-se regulilor.
Un alt exemplu: mama are grupa sanguină A, tatăl şi fiul au grupa 0. Mama şi fiul au grupe opuse. Extraversiune şi introversiune, sensibilitate şi curaj temerar. Sunt oare aceste tendinţe ale copilului de încurajat sau de criticat? O marnă cu grupa sanguină A va recomanda prudenţă, conform tipului ei de comportament şi îi vor fi străine acţiunile turbulente ale fiului său, în timp ce tatăl, ca fire înrudită, va stimula tocmai partea extravertită a copilului său,. Poate chiar îi va reproşa soţiei sale faptul de a fi prea prevăzătoare şi prea blândă si cuplul se va afla veşnic în conflict privind stilul de educaţie „corect", pe care, cu siguranţă, niciodată nu îl vor găsi.
Corect
^_^_ temperam^ntuTuTcopilului. In acest caz, ar putea fi bine
pentru copil ca tatăl să se implice clar în educaţia sa si să întreprindă multe lucruri cu fiul său „înrudit sufleteşte". Dacă, în acest exemplu, ar fi fost vorba de o fiică cu grupa sanguină O, atunci ar fi fost caracterizată, probabil, drept ,76aieţoasă", pentru că, în cultura noastră, trăsăturile grupei O sunt asociate puternic cu masculinitatea. O mamă cu grupa A povestea odată deziluzionată că fiicei ei nu îi plăcea să se lase alintată de ea. „Când vreau să o iau în braţe, ar face moarte de om! Iar asta înseamnă doar să ne tachinăm câteva minute. Dar de ce nu mă poate îmbrăţişa cu adevărat, aşa cum fac alţi copii cu mamele
lor?" '
Răspunsul este simplu şi poate constitui o uşurare: deoarece această fiică este determinată de sângele grupei 0. Această „aprojîierejiistantă" este pentru un individ cu grupa O un compromis suportabil între dorinţa de intimitate, pe de o parte şi nevoia de distanţare, pe de altă parte. Este bine când un copil cu grupa O poate determina el însuşi apropierea dorită, totuşi un astfel de copil nu poate deveni un „alintat". Acest fapt nu are nimic de a face cu dragostea, ci doar cu grupa sanguină - şi împotriva acesteia nu poate acţiona nici un fel de educaţie.
Dacă şi dumneavoastră şi copilul dumneavoastră sunteţi de tip A, există un anumit risc: aveţi tendinţa spre o educaţie precaută, blândă si paşnică. Este în ordine, numai că viaţa nu este aşa, din păcate. Este dură şi implică angajare şi controverse. Dar întrucât aceste calităţi

nu se numără printre însuşirile dumneavoastră trăite şi nici progenitura dumneavoastră nu tinde spre aceste moduri de comportament, din cauza grupei sale sanguine, s-ar putea ca mai târziu să îi fie greu în viaţa profesională şi partenerială.
îndemnurile de a se impune ajută prea puţin în acest caz. Nici nu sunteţi modelul corespunzător, nici copilul
173
172
dumneavoastră nu are un talent înnăscut pentru asta. Iar aici se naşte o problemă pe care nu o mai puteţi rezolva singur. Aici este nevoie de încă o părere în plus faţă de propriile posibilităţi limitate şi de ajutor din afară, pentru că nu trebuie să vă pregătiţi copilul pentru viaţă absolut singur: trimiteţi-1 la o asociaţie sportivă, pentru a învăţa să lupte sau motivaţi-1 pentru un sport de luptă acceptabil, cum ar fi karate sau judo.

### *La ce trebuie să fiţi atenţi ca părinţi*

Un copil cu grupa dumneavoastră sanguină va fi în mod natural mai apropiat si mai intim cu dumneavoastră decât unul cu o grupă „străină". Acest lucru se manifestă şi când aveţi mai mulţi copii cu grape sanguine diferite, ceea ce poate conduce la preferinţe şi la neglijări. Aşadar, va trebui să acceptaţi eventualele plângeri ale copiilor cu „alte" grupe sanguine: „Da, cred că simţi bine ceea ce simţi. Este din păcate aşa, dar nu pot face nimic pentru asta."
Important este ca un copil să se poată încrede în exactitatea senzaţiilor sale: „Ceea ce simt este corect! Aşadar mă pot încrede în mine şi în impresiile mele!" Pentru încrederea în sine (mă pot încrede în mine!), acest lucra este extrem de important.

### *Copilul dumneavoastră aparţine grupei sanguine O*

In acest caz, are putere de decizie, este curajos, ambiţios, extravertit, plin de viaţă si direct, un mic temerar, cu gustul riscului, un şmecher dornic de aventuri şi de provocări. Trebuie să vă aşteptaţi la o doză serioasă de superficialitate, la un instinct dezvoltat de libertate şi la foarte puţină nevoie de tandreţe. Un astfel 174
de copil activ nu trebuie să stea prea multă vreme treaz, altfel, din cauza activităţii sale susţinute, doarme prea puţin.
Puteţi uita de discuţiile de profunzime, un copil cu grapa O nu prea te lasă să pătrunzi în sufletul său. Astfel, de exemplu, la întrebarea cum a fost de dimineaţă la grădiniţă sau la şcoală, va răspunde scurt şi laconic. Cu o singură excepţie: dacă au avut loc, într-adevăr, evenimente dramatice.
Pentru un copil cu grupa O, uzurparea locului său de pe tron de vreun frăţior este o experienţă traumatizantă, care îl dezorientează, care nu îi afectează într-atât, de exemplu, pe copiii cu grupa A sau B. Un O doreşte atât de mult să j. se acorde jţtenţie - şi, deodată, toţi se ocupă doar de bcbeiuşuTceTdragălaş! Acest lucra doare şi poţi reacţiona agresiv, fără a fi neapărat un „copil rău". Şi mai târziu ar dori poate copilul cu grapa O să fie aşezat (în sfârşit) pe un piedestal, iar această dorinţă poate rămâne activă şi în relaţia de cuplu.
1

### *Aveţi un copil cu grupa sanguină A*

Acesta vorbeşte mult şi cu plăcere şi are nevoie de conversaţie ca de aer pentru a trăi. Astfel de copii sunt sensibili, profunzi, vulnerabili şi mai curând timizi. Iau lucrurile mult mai în serios decât îşi pot închipui adulţii. Pedepsele au efecte severe şi trezesc sentimente de vinovăţie - aşadar, acestea trebuie aplicate numai în doze mici, pentru că

la aceşti copii există tendinţa destul de pronunţată spre depresie.
Controversele - nu, mulţumesc! în astfel de situaţii, copilul cu grupa A tinde să se retragă şi se simte mâhnit. Dezamăgirea este multă vreme reprimată, până să izbucnească într-o descărcare explozivă şi furtunoasă. Dacă şi prin vinele dumneavoastră curge sânge al grupei
175
A, veţi înclina, conform tendinţei care vă *caracterizează,* spre o educaţie paşnică. Poate chiar prea paşnică?
Printre fraţi cu alte grape sanguine, un astfel de copil se poate simţi depăşit sau chiar ameninţat şi, în consecinţă, poate acţiona cu teamă şi reţinere - şi să păstreze această atitudine si mai departe în viaţă.
Copiii cu grapa sanguină A sunt prevăzători - deci daţi-le o şansă corespunzătoare. Le face plăcere să ajute, au nevoie de animale de casă şi de camarazi dejoacă.
Tăierea cordonului ombilical este dificilă pentru copiii cu această grupă sanguină şi, uneori, este însoţită şi de sentimente de culpabilitate, în special atunci când copiii simt că îşi întristează părinţii prin plecarea lor. Deşi această suferinţă este inevitabilă, ea declanşează totuşi multă compătimire.
Copiiij^ujgrupa A tânjesc după lajjdăjy^cujioastere -aşadar, daţi-le ceea ce au nevoie.

***Copilul dumneavoastră are grupa sanguină B***

Copiii cu grupa B sunt croiţi din cu totul alt material decât tovarăşii lor cu grupa A şi anume sunt raţionali şi lucizi, îşi apără drepturile, luptă cu încăpăţânare pentru eFe şi pedepsesc prin retragere pe toată linia. Djnjmuctul de *veăQ^^J^am^L^^^^i^^^^^jm.o.* poţi scoate la capăt.
Sunt cei mai mari individualişti, care pot trăi foarte bine în propria lor lume. Sunt fericiţi când au o misiune şi preferă să se ocupe de lucruri, în loc de oameni, în relaţiile cu ei, trebuie neapărat să îţi respecţi promisiunile şi aiarijam£JiteIe._jfacute, altfel rezultă tensiuni masive, deoarece copiii de tip B au un foarte pronunţat spirit al dreptăţii şi conştiinţa datoriei.
Pur şi simplu nu vă speriaţi când un copil cu grapa B vă spune sincer părerea lui. Un B nu are gânduri ascunse. 176

***Copilul de tip AB***

Pentru acesta aveţi nevoie de un sistem nervos robust! Este nespus de solicitant - dar şi deosebit de interesant, îmbogăţindu-tc sufleteşte. Fascinează prin ideile sale şi fantezia bogată, prin felul direct de a fi, prin sensibilitate şi puterea de concentrare. Arc aproape din toate grupele câte ceva - şi nu se ştie exact, ce anume. Trăsăturile grupelor A şi B predomină alternativ şi se combină în ceva nou şi personal. Aceşti copii sunt dezorientaţi în cel mai înalt grad, dacă vreţi să puneţi ordine în naturaleţea lor nestăvilită, în preaplinul vieţii lor tumultuoase. Cel mai bine este să le....lăsâtL $cât_u$mai multă libertate de mişcare! Mai bine nu vă măsuraţi deloc urmaşul AB după etalonul Convenţiilor uzuale, altfel veţi ajunge la disperare. LibertaJ;ej,_spa4iin\jlej^ sunt pentru el indispensabile. Dorinţa de a fi alintat? Poate, uneori, dar mai degrabă rar. Acesta nu este un motiv să vă faceţi griji, pentru că~uhde scrie că toţi copiii trebuie să se atârne tot timpul de gâtul părinţilor?
La copiii cu grupa sanguină AB nu trebuie luată în serios orice schimbare de dispoziţie, dar, cu toate acestea, asemenea unei plase sub sârma pe care merge acrobatul, trebuie, din prudenţă, să_fii_la dispoziţie, în cazul în^cjre_.estejaei?m£,dfi_tine.

Şi în sfârşit: toţi părinţii vor să îşi iubească şi să îşi înţeleagă copiii. Dar acesta este un ideal înalt şi nu tangibil în orice situaţie. Dacă nu va reuşeşte acest lucra, nu înseamnă nici pe departe că sunteţi pedagogi „proşti", ci mai curând părinţi oneşti. Nu de toate grupele sanguine ne-am ataşat - în unele cazuri, ne putem transpune în situaţia altuia abia la degetul mic. Cu toate acestea, ar trebui cel puţin să încercăm să ne înţelegem copiii. Iar aceasta înseamnă să îi acceptăm aşa cum sunt, în unicitatea lor - şi nu să îi deformăm.
177
Aveţi curajul să vă iubiţi copilul, Acest lucru înseamnă să îl respectaţi în felul său de a fi. Pentru această misiune trebuie să vă iubiţi pe dumneavoastră înşivă - şi poate chiar nu mai este atât de greu, când vă cunoaşteţi caracteristicile grupei dumneavoastră sanguine şi le acceptaţi ca atare.

## 6. Talente înmănunchiate: Grupele sanguine şi echipele

Ii cunoaşteţi pe klingonieni? Nu? Nu face nimic. Puteţi fi foarte liniştiţi, pentru că echipajul navetei spaţiale Enterprise, cu căpitanul Kirk, Dr. Pille, Mister' Spock (cel cu urechile ascuţite) şi creativul Scotty, ne-au apărat de soiul rău din spaţiul cosmic. De unul singur nu ar fi reuşit nici unul dintre cei patru eroi, dar în echipă au învins răul.
Dar mai există încă patru eroi, cei care corespund psihogramei grupelor sanguine: analistul distant (B), curajul temerar al lui O, omenescul tipului A şi creativul grupei sanguine AB. O echipă bună are nevoie de patru caractere sau de patru grupe sanguine. Filmele seriale nu se descurcă fără ele, firmele au nevoie de ele, iar agenţiile de publicitate jură pe ele -'echipele. Cei patru muzicanţi din Bremen şi-au înmănunchiat talentele şi, ca echipă, au ajuns să îşi realizeze propria lor casă respectabilă, cele patru vedete din Liverpool s-au folosit de creativitatea lui Paul McCartney si John Lennon, dar abia împreună cu adaptabilii specialişti în ştiinţa armoniei, Ringo Starr şi George Harrisori, au devenit formaţia cea mai de succes a tuturor timpurilor.
Echipele au avantaje incontestabile. Cu toate acestea, mai puţin de patru la sută din firmele din Germania se bazează pe echipe mici. Intr-un grup mic de oameni, se completează capacităţile şi caracterele individuale şi
178
rezultă posibilităţi absolut noi. Echipa este sinergie la nivel înalt. Dar toate acestea sunt valabile numai când combinaţia este „aşa cum trebuie". O simplă adunare a unor persoane diferite este departe de a fi o echipă. Pentru creşterea randamentului, este nevoie de componenţa adecvată. Dacă aceasta nu există, pot surveni neînţelegeri considerabile şi rupturi, cum se întâmplă uneori în politică. Vă mai amintiţi de caracterizarea lui Oskar Lafontaine, un reprezentant tipic al gaipei sanguine A? Vă puteţi imagina cum ar arăta colaborarea dintre el şi un cancelar cu grupa O?
Este evident faptul că Schroder, cancelarul federal, dispune de multe însuşiri ale grupei sanguine 0. Deşi copilăria şi tinereţea sa au fost oricum, numai uşoare nu, tocmai el este un model pentru urmărirea clară a unui ţel şi un exemplu de concentrare asupra esenţialului, dublat de energie, curaj şi de o doză de tactică deloc de neglijat. Voinţa sa fermă şi scopul său clar au fost decisive în obţinerea înaltei funcţii. Deja de timpuriu, încă de când era ucenic în Lemgo, Schroder voia acest lucru - şi 1-a şi obţinut. Pentru că el şi-a dat seama devreme de ceea ce astăzi unii şefi află cu uimire abia la seminarii costisitoare: „Când îţi doreşti numai un singur lucru în viaţa, atunci îl şi obţii." La Schroder, iese la iveală străvechiul instinct al vânătorului.
în confruntările dure pentru putere, sensibilul tip A are cărţi proaste faţă de un individ robust de tip 0. Lafontaine a trebuit să o simtă pe propria~i piele, îl loveşte puternic lipsa

susţinerii din partea cancelarului, dar în colaborarea cu un individ de tip O, trebuie să vii înarmat cu bandaje solide şi să îţi porţi de grijă, altfel ai pierdut imediat. Ca tip O, Lafontaine se aşteaptă la o echipă, în care fiecare să îi ajute şi să îi sprijine pe ceilalţi, ca într-o familie. Dar când adversarul este un tip O, şansele sunt slabe în acest sens.
179

### *Funcţia de catalizator a grupelor sanguine*

De ce are nevoie o echipă, pentru a lucra productiv şi creativ? în astfel de cazuri, cei mai mulţi superiori se gândesc numai la calităţile profesionale, care sunt necesare pentru o sarcină concretă. Totuşi, cunoştinţele de specialitate nu reprezintă nici pe departe totul. Mai mulţi specialişti pot doar ţine seama de propriul mod de a vedea problema respectivă şi tocmai de aceea vor lucra unul contra altuia.
Combinaţia dintre cadrele de specialitate şi diversele caractere constituie punctul cheie, de care depinde completarea tipurilor individuale. Şi anume, unicitatea unei echipe este combinaţia dintre diferitele capacităţi şi însuşirile umane ale membrilor săi. Echipele au nevoie de talentele diverselor grupe sanguine, pentru a da un randament maxim.
„Echipele eficiente au permanent membri care îndeplinesc constant atât funcţii sociale importante, cât şi funcţii de conducere, provocând, interpretând, susţinând, integrând, amintind şi rezumând", au stabilit doi consilieri de întreprindere experimentaţi de la McKinsey. Şi antrenoarea de echipe Marlene Schildmayer caută la concernul de asigurări Allianz personalităţi care să se completeze reciproc în mod ideal.
Abia prin combinarea de personalităţi este în stare o echipă să facă faţă diverselor cerinţe. Şi în serialul TV „Serviciul", scenariştii ştiu că doar amestecul în proporţii corecte al caracterelor oferă telespectatorului amuzamentul şi tensiunea de care are nevoie. Ulla, secretară şi asistentă, având grapa A, se ocupă de toate grijile şi conflictele interumane, Nadia, în calitate de colaboratoare a serviciului şi ca purtătoare a grupei sanguine O, ştie ce vrea şi se angajează în lupta ei - dar, din nefericire, se loveşte de durul tip B, şeful ei, Krause
180
şi nu îşi atinge scopul. Acesta decide riguros care dosar intră în lucru şi care merge direct în coşul de gunoi. Al patrulea personaj în acest cvartet al serviciului este Rudiger; un tip foarte drăguţ, dar care nu poate fi luat totdeauna în serios şi care, de fapt, este doar în căutarea unei noi aventuri erotice.
Si în miniechipa „Derrick" exista un tip O, rece şi indiferent, ca şef şi un subaltern de tip A, foarte uman, care era veşnic uimit si a cărui competenţă erau sentimentele si mai exista maşina: „Harry, adu odată
maşina!"
Avantajos este când într-o echipă sunt reprezentaţi oameni cu următoarele trăsături: un visător sau un creator, care aduce noi idei pe tapet şi care îşi schimbă mereu optica. Purtătorii grupei sanguine AB sunt potriviţi pentru aceasta. Dar adesea, sunt inegali şi nu îşi pot duce la bun sfârşit ideile în detaliu şi cu toate
consecinţele lor.
Cine ar putea face mai bine acest lucru decât un tip O? El recunoaşte esenţialul, aşează la un loc, focalizează şi stabileşte obiectivele. Ce-i drept, el acţionează în mod ncconformist si fără menajamente, rănindu-i pe ceilalţi. Este bine, dacă apoi un tip A „netezeşte" lucrurile. Dar un A poate mai mult: să îşi dea seama unde este punctul nevralgic sau ce vrea clientul şi să planifice cum se va desfăşura ziua. Pentru că A este, din principiu, şi persoana care avertizează si îmbunătăţeşte lucrurile: tuturor trebuie să le meargă bine!
în vreme ce O este un fantezist al tehnicii şi îl interesează mai degrabă cauza lucrurilor, B este interesat de maniera în care se fac lucrurile. Cu un talent înnăscut, O adună într-un

concept ideile disparate ale celorlalţi, concept pe care B îl asigură cu fapte suplimentare, în plus gândindu-se la transpunerea lui din punct de vedere
181
organizatoric. O persoană de tip B studiază problemele sistematic, sub lupă şi descoperă ceva necurat în orice detaliu, ţine cont de costuri şi are permanent pregătite datele analizelor prospectării pieţei. El este important, pentru ca echipa să nu se ridice prea mult. El readuce un proiect pe terenul fezabilului, totuşi influenţa lui nu trebuie în nici un caz să fie prea puternică, pentru că altfel nu se naşte nimic nou. între el, frânarul realist, şi creator şi organizator, trebuie' aşadar, să existe întotdeauna un intermediar; este nevoie de un persoană de legătură. Iar intermediarul înnăscut şi persoana de legătură este un om cu grupa sanguină A. Acesta se simte răspunzător pentru sarcina sa, convinge, îşi schimbă părerea, negociază, fiindcă se poate transpune uşor în situaţia celorlalţi.
Şi un tip A poate conduce o echipă cu succes, dar cu adevărat bun este în perioadele calme, adică atunci când există puţine controverse.
în calitatea mea de consilier, am fost odată solicitat de echipa unei instituţii, ai cărei colaboratori doreau să iniţieze noi domenii de activitate, pentru a-şi asigura mai bine repartizarea la restructurările care îi aşteptau. Problema era că inovaţiile dorite de colaboratori nu fuseseră puse în practică nici măcar un milimetru şi toţi băteau pasul pe loc. Insatisfacţia muncii era enormă, iar productivitatea scăzuse îngrijorător. Se dădea explicaţia că problema s-ar fi datorat neclarităţii obiectivelor. Din acest motiv, trebuiau formulate precis ideile deja existente.
Ca profesie de bază, mă ocup de problemele comunicării şi nu de redactarea textelor şi, prin urmare, mă întrebam de ce echipa îşi dorea un psiholog pentru rezolvarea acestei misiuni. Uneori, chiar sarcina de lucru divulgă această problemă secretă. Aşa a fost şi în acest caz. Şi încă mai mult.
182
Şeful echipei era un B tipic. El se încăpăţânase şi se făcuse forte în faţa conducerii instituţiei pentru departamentul său şi, mulţumită enormei lui perseverenţe, obţinuse mereu lucrări şi teme pentru echipa lui şi, în ciuda tuturor apelurilor la restrângere, nu era nevoie să îşi reducă personalul. Pentru această manieră de conducere, era deci ideal.
Dar noua cerinţă impusă echipei şi anume aceea de a lucra inovator, nu era la îndemâna lui. Grupa lui sanguină frâna procesul dinamic al echipei: „Doar am avut de multe ori idei noi şi nu s-a realizat nimic din asta!" avertiza el într-una şi, cu asemenea prognoze, paraliza întotdeauna orice mişcare de ieşire din tipare. Obiectivele puteau fi formulate la fel de limpede, dar se loveau pur şi simplu de inerţia lui B. Chiar şi când directorul s-a angajat odată într-o idee, el a găsit imediat un chiţibuş în toată povestea şi a privit triumfător în jurul său, ca şi cum ar fi vrut să reconfirme: Vedeţi, ştiam eu! în această fază a detectării ideilor îndrăzneţe, un conducător cu această grupă sanguină nu ar putea fi, bineînţeles, ideal, în orice caz, multe firme şi instituţii rămân împotmolite în această dificultate: un şef merituos nu este automat cel mai potrivit tip şi pentru noile probleme care apar rapid, ale restructurării şi reorientării. „Fără o cultură a echipei, întreprinderile germane nu vor mai fi competitive în viitor pe piaţa mondială", avertizează Burkhard Ulrich, antrenor în management la VW. Echipele trebuie să avanseze - dar cum?
De ce sa nu folosim psihologia grapelor sanguine şi, cu ajutorai ei, să formăm o echipă din diverse forţe? Dintr-o 'echipă productivă, capabilă de lucru, fac parte vizionari, planificatori pedanţi, oameni de acţiune cu putere de decizie, care merg înainte, precum si semeni care îşi fac griji şi dau mereu un nou imbold, activând şi echilibrând diversitatea de caractere a echipei. Echipele

183
bune nu dau numai un randament formidabil, ci le preocupă şi dacă membrilor echipei le merge bine şi se susţin reciproc. Acest aspect este subliniat de orice experimentat gura McKinsey. Lucrul acesta nu este nou în sine, dar este mereu neglijat.
în locul practicii uzuale şi costisitoare de la noi, care constă în discuţiile cu colaboratorii, ar fi utilă aplicarea psihologiei grupelor sanguine. Prin această metodă, echipa s-ar forma uşor, iar această recomandare ar fi rafinată şi mai mult în cadrul discuţiei cu cei selectaţi.

***Cum să formăm echipe puternice***

Iată câteva indicaţii pentru căutarea unor membri ai echipei cu însuşiri complementare: • O dispune de capacităţi analitice considerabile şi este important pentru planificare şi rezolvarea problemelor, recunoaşte rapid şi sigur chiar şi raporturile complexe, poate motiva excelent echipa, chiar după eşecuri. Acest tip pune problemele la punct şi ia bucuros decizii. Preia repede şi cu plăcere responsabilitatea şi este foarte bun pentru stabilirea obiectivelor.

• Persoanele de tip AB, cu firea lor temperamentală, sunt persoanele motivante înnăscute, cei care stimulează, dar care nu au neapărat o mare capacitate de rezistenţă. Detaliile unei misiuni sunt bucuros neglijate de un AB. Acest tip produce cu plăcere şi cu uşurinţă noi idei, este creativ şi îi inspiră pe ceilalţi.

• Reprezentantul grupei sanguine A este de partea interesului reciproc pentru dezvoltarea şi succesul personal şi are grijă să fie armonie şi unitate, se pricepe la viaţa fiecărei persoane în parte. Este ideal într-un serviciu, se poate implica în viaţa celorlalţi cu aerul unui joc.
184
• O persoană cu grupa B este ideală pentru munca de detaliu şi de finisare, dar vede, totuşi, prea complicat lucrurile şi le categoriseşte adesea ca fiind „prea dificile", frânând mersul lor, drept consecinţă. Indivizii de tip B sunt dificili într-o echipă, în schimb sunt buni executanţi, de încredere şi exacţi. Dovedesc slăbiciune în motivarea celorlalţi şi au tendinţa spre aruncarea vinei asupra altora.
Felul sarcinii care trebuie îndeplinită şi scopul acesteia ar trebui să fie criteriile pentru formarea unei echipe. O echipă care ar urma să lanseze un nou produs poate suporta mai multe persoane creatoare de tip AB decât un spital, unde este vorba de măsurători precise, analize şi alte lucrări de laborator. Nu este de mirare că în laboratorul soţiei mele, din patru colaboratoare, două aparţin „pedantei" grupe B, una grupei O şi una tipului A. O combinaţie ideală şi promiţătoare pentru lucrările care le revin!
Avantajul unei echipe este foarte plastic descris în povestea Muzicanţilor din Bremen. Numai împreună obţin un rezultat pe care nici un animal nu 1-ar fi obţinut niciodată de unul singur. La fel se întâmplă şi în viaţa profesională, interacţiunea diverselor talente prezintă marele avantaj al forţei cumulate.
185
l

# Partea a IV-a **Anexe**

## Aşa vă aflaţi grupa sanguină

în cazul în care nu vă cunoaşteţi încă grapa sanguină, există următoarele posibilităţi care vă pot ajuta:

. Faceţi o faptă bună şi donaţi sânge. Acest lucru nu vă costă nimic, nu este periculos şi vă şi ajută să vă aflaţi grupa sanguină. In primul rând însă, veniţi în ajutorul altor oameni, care se pot folosi de sângele dumneavoastră. Mai simplu şi mai conştient de propria responsabilitate nici că se poate! Programările la donaţiile de sânge din vecinătatea dumneavoastră le puteţi obţine de la Crucea Roşie Germană, la numărul de telefon O 800-1 19 49 11. Apelul este gratuit. Şi pe Internet găsiţi informaţii pe site-ul: www.drk.de
Dacă însă faceţi parte dintre acei oameni care niciodată nu au timp pentru a dona sânge, nu este încă totul pierdut: vă faceţi rost de un set de probă obişnuit, vă faceţi o înţepătură (sau v-o face altcineva) în buricul degetului (nu doare deloc!), tamponaţi picătura de sânge pe plăcuţa comparatoare care face. parte din set şi vedeţi imediat şi foarte clar cărei grupe sanguine îi aparţineţi.
Un set de probă bun este într-adevăr uşor de procurat de la firma de tehnică medicală Buss, Vosswinkel 4a, în 38527 Meine. Se poate comanda şi pe Internet: www.medizintechnik-buss.de.
186
3.
4. 5-

îl rugaţi pe doctorul dumneavoastră să vă determine grupa sanguină. Vă ia puţin sânge şi îl trimite la laborator. Pentru asta va trebui să plătiţi singur. Rămâneţi însărcinată. Atunci vi se stabileşte automat grupa sanguină şi este trecută în carnetul de maternitate. La fel de bine puteţi apela la armata federală, dacă faceţi parte din ea. Dar acum, foarte serios: nu vreţi totuşi să donaţi ângc? Acum aveţi un motiv în plus.

## Mulţumiri

Adresăm mulţumiri speciale pentru informaţii
Oficiului de Presă Federal,
Societăţii de Consultanţă în Management Giiltler und Klewes din Diisseldorf,
luillans-OlafHenkei,
Dr. Helmut Blocker de la GBF din Braunschweig,
Institutului Max Plank de Limnologie din Pion, Prof. Manfred Milinski,
lui Jurgen W.Mollemann,
lui Norbert Blum,
actorului Horst Janson şi
Cancelariei de Stat Saarbriicken.
Dar ce ar fi un tip A fără familie?
Soţia mea m-a ajutat cu indicaţii în domeniul medicinii, fiica noastră a
făcut corecturile cu grijă şi cu aplicaţie. Mulţumesc!
187

## Bibliografie

Andorka, Claus-Petcr «Michael Schumachcr», Miinchen 2000.
Bizz-Wirtschaftsmaga/in, Heft 6/2000.
Davis, D.; Monchaux, C de: Mood changes in relation to personality and to the excretion of 3-Methoxy-4-Hydroxy-Manclelic acid. Psychosom. Med., 3, 1973,5.205.
Klein, Edward: «Jack und Jackie», Berlin 1977. Borchardt, Elke; Fischle, Corinna; Zimmcr, Dirk: «Die Bcdeutiing sexueller Fantasien», Partnerberatung, Heft 3, 1982.
D'Adamo. Peter J.: «4 Blutgruppcn - richtig Icben», Miinchen 2001. D'Adamo, Peter J.: «4 Blutgrtippen», Miinchen 1997.
Eikmann, Jorg; Vogt, Ulrich: «Kamcras fiir Millionen», Hiickelhovcn 1997. Frankcnhacuser, M.; Mcllis, J.; Rissler, A..; Bjorkvall, C.; Patkai, P.:
Catecholamine excretion as rclated to cognitive and emoţional rcaction pattcrns. Psychosomat. Med., 1968, S. 109. Furukawa, Takeji: «Die Erforscluing derTcmpcramentc mittels der experimentellen Blutgruppcniintersiichung». In: Zeilscluift fu r angcwandte Psychologie, Leipzig 1928.
Gciger, Ruth-Ester: «Marilyn Monroe», Hamburg 1995. Henkel, Hans-OIaf: «Die Macht dcr Frciheit», Miinchen 2000.
Internaţionalei'Michael Schumachcr Supportcrs Club. Katzenbach, John R.; Douglas K. Smith von McKinsey& Companie:

«Teams»,
Miinchen 1993.
Lafontaine, Oskar: «Das Hcrz schlăgt links», Miinchen 1999. Manz, Bruno: «Modcll Monroe». In: Foto-Magazin, 6/2001.
Moller-Streitborger, Wolfgang: «Passung als Chancc». In: Psychologie heute,
3/1995.
Miiller, Thomas H.; Hallensleben, Michael; Sclumtcr, Friedrich; Blasczyk, Rainer: «Molekulargenetische Blutgruppendiagnostik». In: Deutsches Ărzeblatt, Februar 2001.
P. M. Peter Moosleitners interessantes Magazin, 7/1997.
Posche, Ulrike: «Gerhard Schroder», Miinchen 1998.
Vaillant, George *E.:* «Werdegănge», Hamburg 1980.
Weissberg, Steven M.; Christiano, Joseph: «The Answer is in Your Blood-type», Personal Nutrition USA, 1999.

# Indice alfabetic

*Internet:*
www.medscape.com
www.blutgruppencharakter.de
www.medivista.de
www.thieme-connect.de
www.abo fan.jp, www.gesundheits-web.de www. n etdoctor.de
Și merită să ascultați muzica de pe site-u! „Buena Vista Social Club", care in-a însoțit adesea în timpul scrisului.

Adrenalină 35, 55, 61, 65, 155 Aglomerare v. aglutinare Aglutinare 14, 15 Africa de Sud 41 Albath, Hartmut 26 Allen, Woody 96 Alzheimer, Alois 18 ADN 34, 35 Anglia 14, 49, 135 AntigenS, 12, 15,33,34,35,
49,81, 113
Anticorp 12, 15,69,94, 113 Apariţia grupelor sanguine
41-45
Asia 41, 44 Aurelius Augustinus 105
Blocker, Helmut 35 Blum, Norbert 30,37 Rodemnann, Guy 137
Capone, Al 45, 83 Carell, Rudi 30 Came 8, 10, 27, 28, 29, 42, 43,49,61,69,82,94, 113 Catecolamină 65, 66 Căutarea partenerului şi
grupele sanguine 128-134 Charles, Prinţul 53, 83 Cher 70
Christiano, Joseph 27 Complexul lui Oedip 17 Comunicarea şi grupele sanguine 151-159
Convieţuire
- cu O şi O 140 -cu O şi A 137 -cuOşiAB 142
- cu O şi B 145
- cu A şi A 146 -cuAşiAB 148 -cu A şi B 147 -cuABşiAB 149 -cuBşiAB 149 -cu B şi B 150
Cromozom 12, 18, 34, 35, 36 Clinton, Bill 25, 161 Cuplare genetică 35
D'Adamo, Peter J. 28, 36 Darwin, Charles 129 Diana 53, 54
Dopamin-lî-hidroxilaza 36, 37 Dureri de stomac 10, 66
Eaton, Boyd 43
Echipele şi grupele sanguine 178-185
Eijkman, Christiaan 16
Elisabeta a II-a 38, 53, 83
Enzimă 34, 36, 37, 66
Ereditate 20, 24, 34, 44, 46, 48, 56, 120
Eritroziten 15
Educaţie 8, 10, 18,20,23,24-25, 26, 32, 40, 46-56, 68, 71, 118, 159, 164-178 Europa 32, 41, 44, 49, 69, 94
189
Factorul X 27, 33 FaiTOW, Mia 95, 96 Ferstl, Roman 131 Fischer, Joschka 39 Franţa 41
Freud, Sigmund 17, 18 Frobel, Friedrich Wilhelra
August 164 Furukawa, Takcji 7, 16, 27
Genă 8, 34, 35, 36, 56, 131 Goethe, Johann Wolfgang von
12,21,54, 106, 112 Gorbaciov, Mihail 38, 83 Gottman, John M. 21, 136, 153 Grupele sanguine -O (zero) 9, 11, 12, 15, 17, 20, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 37, 42, 45, 46, 47, 48, 49-68, 130, 133, 135, 136,137-145, 147, 148, 150, 151, 155, 156, 157, 158, 160, 161, 162, 163, 164, 168, 169, 170, 172, 173, 174-175, 178, 179, 180, 181, 184,185

- O (rezumat) 49-50
-A 9, 10, 11, 12, 15, 17,20, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 43, 44, 46, 47, 48, 69-93, 133, 135, 136, 137-140, 146-148, 156, 157, 160, 161-162, 164, 168, 172, 173, 175-176, 178, 179, 180, 181, 182, 184
- A (rezumat) 69-70
-AB 12, 15, 17,26,27,28, 30, 32, 34, 44, 45, 47, 48, 113-127, 133, 136, 142-144, 148-150, 156, 157, 159, 161, 163-164, 166, 169, 172, 177-178, 181, 184,185
190
-AB (rezumat) 113-114 -B 9, 11, 12, 15, 17,23,26, 27, 28, 29, 32, 34, 40, 44, 45, 46,47,48,94-112, 133, 136, 145, 147-148, 149, 150-151, 152, 156, 158, 159, 161, 163, 164, 166, 168, 169, 172, 175, 176, 178, 180, 181, 182, 183, 185 - B (rezumat) 94
Harrison, George 178
Helicobacter pilori 34, 50
Henkel, Hans-Olaf 70, 72
Hipoerat 18
Hitler,Adolf70
Hrană 28, 29, 41,43,44, 129
Hruşciov, Nikita 117, 118
Flyde, Johnny 114
India 44, 94
Intoleranţă alimentară 8, 28, 29,36,49,69,94, 113
Janoseh 70
Janson, Horst 56
Japonia 11,26,27,29,30,31,
32, 38, 43, 49, 69, 89, 94,
113, 160 Jung, C. G. 19
Kant, Immanuel 22 Kennedy, Jacqueline 38 Kennedy, John F. 45, 115, 116, 117, 118, 166, 167 Kennedy, Rose 166, 167 Klein, Edward 166 Knef, Hildegard 132 Konsalik, Heinz G. 133
Lafontaine, Oskar 70, 74, 75, 76,179
Landsteiner, Karl 7, 12, 13 Lennon,John 178 Lersch, Paul 19 Luther, Martin 59
Mailer, Morman 114
MAO 37, 66
Măria Theresia 134
McCartney, Paul 178
MCV 66
Miller, Henry 130
Miros 128, 130, 131-132
Mollemann, Jiirgcn W. 37, 58,
59
Monoaminoxidază 37, 66 Monroc, Marilyn 114, 115,
116, 117, 127, 172 Napoleon, Bonaparte 130 Ncandertal 41 Neurotransmiţător 36 Nixon, Richard M. 70 Nomi, Masahiko 12, 115 Noradrenalină 35, 36, 61, 65,
155,157
Observaţii de lungă durată 31-33'
Pascal, Blaise 128 Patima sexului 114, 119 Peşte 27, 29, 69, 82 Philipp, Prinţul 9, 90,91 Prezervativ 11, 89, 160
Richter, Max 15 Rochefoucaukl, Fran9ois de
La 127
R6ntgen,Wilhelm Conrad 18 Rigidizarea gâtului 89 Rigidizarea spatelui 89
Scharping, Rudolf 74 Schildmayer, Marlene 180 Schroder, Gerhard 38, 74, 75,
76,179 Schumacher, Michael 20, 38,
40,50,51,52,83 Selleck, Tom 95 Sexualitate 159-164 -cu O 160-161 -cu A 161-162 -cuAB 163-164 -cu B 163 Shaw, G. B. 159 Sistem imunitar 50, 114, 131 Speranţă de viaţa 27, 28, 29,
50,54,81,94 Starr, Ringo 178 Stres 20, 34, 35,36, 37, 40, 42,61,62,65-66,67,84,105,
137,138,154,155,158 SUA28, 49, 113
Trombocite 37, 66 Transferaze 34 Transfuziile sanguine 13, 14 Trăsături de personalitate 7, 8,

10,12,18,19,20,29,32,34, 35,36,88,136,144,166,168 Trump, Donald 118 Tulburări de somn 82, 89
Ulrich, Burkhardl83
Vinci, Leonardo da 31 Vogt, Ulrich 25 Volum corpuscular mediu v. MCV
Weber, Willi 51 Weissberg, Steven 27
Zenmer, Marcel 165
191

## Colecţia CELE MAI CITITE CĂRŢI Ajutoare nepreţuite pentru obţinerea succesului

Colecţia ale cărei titluri vi le supunem atenţiei este structurată pe lucrări fundamentale, purtând semnăturile unor mari personalităţi din domeniile managementului şi conducerii, psihologiei aplicate la formarea personalităţii umane şi tehnicilor de comunicare, toate acestea menite să conducă la autocunoaştere şi la valorificarea tuturor stimulilor externi, în vederea obţinerii[1] atât a succesului personal, cât şi a celui social.

Nume de rezonanţă ca **Vcra F. Birkenbihl, Horst H. Sîcwcrt** sau **Gerti Scnger** şi **Walter Hoffmann** vor fi cei care vă vor ajuta să vă descoperiţi si să vă îmbunătăţiţi coeficientul de inteligenţă şi de personalitate, să transformaţi stresul într-un prieten preţios, să înţelegeţi limbajul corpului şi să vă antrenaţi în arta comunicării, sau să învăţaţi ce înseamnă aufonwiagernenfuL managementul, timpului şi cum o viziune limpede asupra viitorului, cu obiective precis încadrate în. timp şi fimdarnentaie corect., poate funcţiona ca un magnet perfect, orientat către succes,

Practica a demonstrat, nu o dată, că acela care este dispus şi pregătit să accepte provocarea numită viaţă, nu are decât de câştigat.

Colecţia se adresează atât profesioniştilor din domeniile managementului, psihologici aplicate şi relaţiilor cu publicul, care sunt fie concret implicaţi, fie pregătesc sau testează viitorii specialişti, cât şi tinerilor care doresc să-şi înceapă o carieră lucrativă plină de succes.

**Cărţi apărute în această colecţie:**

**Vera F. Birkenbihl**

• Numerele vă decid viaţa
• Antrenamentul comunicării sau arta de a ne înţelege
• Stresul un prieten preţios
• Semnalele corpului • Tare de cap

**Dr. Gerti Senger Dr. Walter Hoffmann**

• Cum să ne calculăm coeficientul de personalitate

**Jorg Eikmann**

Personalitatea grupelor sanguine

**Horst H. Sicwert**

• Cum să ne calculăm coeficientul de inteligenţă
• Ţeste de aptitudini profesionale şi rezolvarea lor
• Testele pot fi trecute

**Kurt Tepperwein**

• Superintuiţia

Comenzi si informaţii la telefon: 021/222.99.01
Cod 8380239

65/00.

# PERSONALITATEA SI UINE

## O MAI BUNĂ CUNOAŞTERE A PROPRIEI PERSOANE ŞI A CELORLALŢI

## „Spune-mi grupa ta sanguină, ca să-ţi spun cine eşti."

Lăsaţi-vă purtaţi în lumea secretelor sufleteşti ale grupelor sanguine, descoperiţi-vil cheia personalităţii, învăţaţi să înţelegeţi de ce oamenii din jurul dumneavoastră sunt aşa cum suni.
Grupele noastre sanguine nu se manifestă doar în sfera modului nostru de alimentaţie, ci ne definesc şi trăsăturile psihice. Jorg Eikmann explică aceste interdependenţe în detaliu si cu erudiţie.
Cine cunoaşte puterea grupelor sanguine, capătă o privire de ansamblu asupra propriilor sale puncte tari şi puncte slabe, cât şi asupra "chimismului" dintre oameni.
Marea dragoste, precum şi succesul în carieră, ne sunt, fiecăruia dintre noi, în adevăratul sens al cuvântului, în sânge.

- Legătura dintre grupa sanguină şi tipurile de personalitate (cele 4 tipuri de personalitate în funcţie de cele 4 grupe sanguine)
- Psihologia celor 4 grupe sanguine
- Parteneriatul în funcţie de grupele sanguine, compatibilităţi şi incompatibilităţi
- Comportamentul sexual determinat de grupele sanguine
- Educaţia sub raportul grupelor sanguine
- Comunicarea între grupele sanguine
- Sfaturi pentru îmbunătăţirea comunicării între grupele sanguine

ISBN 973-